کاشُر

نفسیات

تہٕ

کیٛنٛہہ نفسیٲتی بیمار

ترتیب

ریحانہ رشید

کأشر

نفسیات

تہٕ

(کینٛہہ نفسیٲتی بیمارِ)

مُصنّف

(رشید کانسپوری)

ترتیب، تہذیب تہٕ اہتمام

ریحانہ رشید

ہارون پبلی کیشنز کانسپورہ ورٕمُل

☆ کتابہِ ہُنْد ناو : کأشُر نفسیات تہٕ کینٛہہ نفسیأتی بیمارِ
☆ مصنف : رشید کانسپوری
☆ ترتیب کار : ریحانہ رشید
☆ چھپن وٕری : ۲۰۱۶ء
☆ تیداد : ۵۰۰
☆ مول : ترٛےٚ ہَتھ روپیہِ
☆ کمپوٹر کمپوزنگ : الحسین پرنٹرس واتھورہ
9419501129
☆ سرورق : ہارون رشید
☆ پریس : تاج کمپنی دھلی

کتاب میلنگ پےٚ :۔
☆ ہارون پبلی کیشنز کانسپورہ وٕرمل
☆ کتاب گھر لالچوک سرینگر
☆ شہزادہ رفیق میمندر شوپیان
☆ ڈاکٹر شبنم رفیق کلچرل اکاڈمی سرینگر

انتساب

پننہِ ماجہِ ہِنٛدِ ناوِ

یوسہٕ مے ۶ جنوری ۲۰۱۶ء

لوکچہِ وأنسہِ منٛزٕ یہ ترأ وِتھ گیہِ

خوداگری نس جنّت الفردوس عطا۔

آمین

(ترتیب کار)

شکرانہٕ :۔

جموں وکشمیراکاڈمی آف آرٹ کلچراینڈلنگویجزسرینگرک کرٕ وشکریہ زِ

أمی ادارن کوٚر یہِ کتاب چھاپنس اندرکم کاسہٕ مألی مدد۔ کتابہِ منٛزشامل موادس

ہرگاہ کانٛہہ حسن وقبح آسہِ، أسی آسوتمہِ باپتھ پانہٕ ذمہٕ وار کلچرل اکاڈمی آسنہٕ

امہِ باپتھ کلہم یاجزوی طورذمہٕ وار۔

(ریحانہ رشید)

موٕلِج تہٕ کارآمد کتاب

رشید کانسپؤری چُھ ہمکال کأشرِ ادیبن تہٕ قلمکارن اَنٛدرا اَکھ معروف ناو۔ پُلسہٕ محکمس سٟتؠ وابستہٕ روزنہٕ باوۄجۄد تہِ رٕژھرأوی أمؠ پأدأیشی طور میٖجمِژ تخلیقی توژھ تہٕ شأیِری سٟتؠ سٟتؠ رۄ دنثرتہِ لیکھان۔ پٕتؠمبن کینژن وری ین دوران آیہِ یہنٛزٕ ترٛےٚ کتابہٕ منظرِ عامس پیٹھ تہٕ یِمو منٛزٕ میوٗل شُرِبن مُتلق لیکھنہٕ آمٕژ أکِس کتابہِ ساہتیہ اکیڈیمی ہٕنٛدِ طرفہٕ بال ساہتیہ پُرسکار تہِ۔ یِمو چُھ پننؠو رنٛگہٕ وٕلی ادبی تہٕ تخلیقی کارنامو سٟتؠ ثابت کٔرِتھ دیتُمُت زِ یِم چھِ اکھ بِسیار پاسل ادبی شخصیتکؠ مأ لِک۔ تحقیقی تہٕ تخلیقی ادبس لرِ لوٚر رٹِتھ چھِ یِہنٛدؠ ترجمہٕ تہِ چھپیمتؠ۔

درِ دست کتاب چھےٚ أکِس سنجیٖدٕ علمی موضوعس پیٹھ لیکھنہٕ آمٕژ موٕلِج تہٕ کارآمد کتاب۔ یتھ کتابہِ اَنٛدر چُھ علمِ نفسیاتہٕ کِہ حوالہٕ انسأنی وطیٖرِ کٕمبن کینژن اہم پہلووَن دَل دِنہٕ آمُت۔ پٕزر چُھ یہِ زِ امہِ قسمہٕ چن کتابن ہنٛز چھےٚ سانہِ زبأنؠ واریاہ وبٕژ ھے۔ شأعری ہنٛز چھیٚنہٕ اسہِ کأنٛہہ کمی۔ تخلیقی نثرتہِ چُھ اسہِ سٹھاہ مگر علِمی تہٕ معلوٗمأتی کتابہٕ چھےٚ کأشرِ زبأنؠ منٛزٕ نہٕ آسنس برابر۔ اسہِ چھِ امہِ کمی سببہٕ واریاہ لوٗکھ پامہٕ

دِوان۔ پامہِ دِنہٕ وٲلی ژھوپہ کرناونہٕ باپتھ چھےٚ پَرٕ ہشہِ کتابہٕ تیار کرٕنچ ضرورت۔ مےٚ چھُ یقین زِ یہِ کتاب سپدِ کاشرِ زبانی باپتھ درسی مواد تیار کرن والین ہندِ خاطرٕ سٹھاہ معاون تہٕ مددگار ثابت۔ مےٚ چھینہٕ خبر زِ رشید صابن چھا Psychology یعنی علمِ نفسیات پوٚرمُت رِکنہٕ نہٕ۔ مگر یہِ رِکتاب پٔرتھ چھُ یقین سپدان ز، یمن چھُ اتھ علِمس پیٹھ کانٛفی دسترس۔ یمہِ کتابہِ ہنز بیاکھ بڑٕ خوٗبی چھےٚ اَمچ رواں سادٕ تہٕ ترسیلی زبان۔ سانین واریاہن نثر نِگارن چھُ اطلاعاتی تہٕ معلوٗماتی نثر لیکھنہٕ وِز تہٕ تخلیقی زبانی ہُند اثر عبارتس پیٹھ غالب روزان۔ مگر یتھ کتابہِ اند رچھینہٕ سو دِقت۔ مصنّفن چھےٚ کتھ واتناونچ تہٕ فِکرِ تارٕنچ کوٗشش کٔرمٕژ، یتھ منٛز سہٕ میانہِ خیالہٕ اطمینان بخش حدس تام کامیاب سپُدمُت چھُ۔ کتاب چھےٚ أکس تِتھس مضموٗنس ستی توٗلُق تھاوان یتھ مختلف لنگ لنٛجہِ تہٕ پہلو چھِہ۔ اگر رشید صاب یہِ سِلسلہٕ جأری تھأوِتھ اتھ مضموٗنس ستی وابستہٕ باقی موضوعِ تہٕ تُلہٕ ہن، سانہِ زبانی سپدِ ہے مزید برٕژر۔

ٔبہ چھس رشید کانسپوٗری صأبس وزِھ وأنٛجہِ مبارک کران تہٕ پرٕژھ چھسم زِ یہِ کتاب کرِ سانہِ زبانی ہندِس علمی سرمایس اندر اکھ معنہِ سود برٕژر۔ یتھ کتابہِ مُتلق سرنامہٕ رِنگی کینہہ جُملہٕ لیکھنُک موقہٕ میلُن چھُ میانہِ باپتھ باعثِ افتخار، تِکیازِ ٔبہ چھس اکثر سیمنارن، کانفرنسن تہٕ

مجلِسن اندر پننن سأتھی ادبین پۄشہٕ کامہٕ اَنجام دِنہٕ باپتھ درخاس کران روزان۔ خوداۓ کرِن رشید کانسپۆری ہٕشدِس عِلمس بٔرژرتہٕ قلمس روأنی عطا تاکہٕ سانہٕ زبأنی سپدِ جاۓ مالدار بنٕنگ وسیلہٕ بہم۔

اخلاص مند

عزیز حاجنی

سکریٹری

جموں وکشمیر اکاڈمی آف آرٹ کلچر اینڈ لنگویجز سرینگر

......☆......

پرٛ اوٚش

کأشرِ زبانہِ منٛز نثر لیکھنہٕ کِس سلسلس منٛز چھُ اکثر یہِ وننہٕ یوان زِ حال حالے آو اتھ گُن توجہ کرنہٕ۔ پوٚزِ یہِ حال چال چھیٚنہٕ یوچ یاوٗتر چ کتھ، گوڈٕ پرتاب میگزین، پتہٕ گلریزتہٕ کوٚنگ پوش رسالہٕ یادپاٗوتھ چھُ یہِ وق شیٹھ ستتھ ؤری پتھ تام واتان۔ وُں گونثر ہیوٚتُن نہٕ تمہِ رفتارٕ تخلیق سپدُن یِیمہِ قدمہٕ نظم لیکھنس گُن ظون رُوٗد۔

اردو زبان نثرٕ نگی بختاور بناونس منٛز چھُ سبٹھاہ اہم رول رودمُت فورٹ ولیم کالج ادارُک تہٕ پتہٕ دلی کالج تہٕ علی گڑھ تحریکہِ ہُند پتہٕ اے کانٛہہ کمی روزمژ اَسس سوگُر ترقی پسند تحریکہِ پوٚرٕ، اِدٕ امکی سیأسی، سمأجی تہٕ اقتصأدی وجوٗہات ییم تہٕ اَسِر تہٕ تِم کأشرِ زبانہِ سپٔنی نہٕ زانٛہہ تہٕ تِتھی موقہٕ نصیب۔ تہٕ گُرِتھ تہٕ چھِ امہِ کِس توارتخس منٛز کینٛہہ دم نہ مُشراونی لایق۔ شخصی حکوٗمژ ہند زمانہٕ اند واتُن تہٕ عوأمی راجُک دور بن، برصغیرس منٛز ترقی پسند تحریکہِ ہنٛدِ طیس واتنگ زمانہٕ آسنہٕ کِنی مقأمی زبانن ہِتی ہِتی کأشرِ زبانہِ پیٹھ تہٕ امیک اثر پیوٚن۔ گوڈٕ ریڈیو کشمیرُک تہٕ پتہٕ جموں و کشمیر اکیڈیمی آف آرٹ، کلچر اینڈ لنگویجز ادارُک بارسس یُن، اکیڈیمی تہٕ محکمہ اطلاعات کہِ طرفہٕ رسالن ہُند

اجرا ساہتیہ اکیڈیمی نیٚہ دلہِ منز علاقائی زبانہٕ ہنٛدِ خٲطرٕ یتہٕ کٲشرِ زبانہٕ ہنٛد شامل سپدُن تہٕ اتھ اند ریسلہٕ پٲٹھی ترجمہٕ کٲری دس وۄتھنس ہیٚتی ہیٚتی رٕژن کتابن پیٹھ ینامہٕ میلنُک سلسلہٕ تہٕ چھیکرس کشمیر یونیورسٹی منز کٲشر شعبہٕ قایم سپدنس ہیٚتی ہیٚتی مختلف علمن ہنٛز بنیٲدی کتابہٕ تیار کرناونُک تہٕ تہنٛدِ اشاعتُک منصوبہٕ۔

یِمو ادارو نبر یہٕ کینٛژہا تہٕ لیکھنہٕ آو، خاص کرِتھ نثرس منز تہٕ اوس زیادٕ پہن فکشن تہٕ ڈراما۔ کٔتلی افسانہٕ آے لیکھنہٕ تہٕ کینٛہہ ناولہٕ تہٕ۔ کتابن آے گوڈٕ تہٕ رٕنگی زان پچھان، تبصرٕ تہٕ مۄ لانکون حسابہٕ ہتہٕ واد صفہٕ لیکھنہٕ۔ تحقیق تہٕ تنقیدٕ تہٕ آو کٲشر زبانہٕ منز تہٕ سفرنامہٕ تہٕ۔ صحافیانہٕ نثر تہٕ ہیوٚتُن یُن۔ پۆز امہِ سارے نثری سرمایک باگہٕ بۆ رُت حصہٕ چھُ تخلیقی نثرٕ کس کھاتس منز یوان، علمی موضوٗع چھِنہٕ تتھ پٲٹھی تحریر کس دٲرس منز یوان۔ یتھ پٲٹھی ینٛی پز ہن اتھ چھِ کینٛہہ وجوٗہات۔ اکھ بۆڈ وجہ چھُ کٲشر بن لکن ہُنٛد پننہِ زبانہِ نشہِ دوٗر بر ہیوٚن۔ اچ ژاپھنہٕ لگنی۔ دۆیِم پرنک لیکھنک مزاز نہ آسُن، علم پرُن، کتابہٕ پرنہِ زنتہٕ کارِ فضوٗل باسُن، خاص کرِتھ ییٚلہِ ون انٹرنیٹُک سٔہلاب آمُت چھُ تہٕ کتابو بدل موبائل اتھس کیتھ تُلُن سہل باسان چھُ۔ امہِ ہرٕ یمانہٕ ادبی ادارن ہُنٛد زیادٕ پہن ادبی تہٕ تخلیقی نثر ہس مٲل دار روزُن۔ سارٕ وے کھوتہٕ بۆڈ وجہ یہٕ زِ یمن لکن علمس پیٹھ جان دس رس چھُ، تمن نہٕ چھِ لیکھنٕچ صلاحیتھے

آءسن تہٕ یمن لیکھنچ صلاحیت چھِ، تمن نہٕ علمن پٮ۪ٹھ سرٕ نظرٕ نہ سہی، جان زانکاری تہِ آءسن ۔ یِتھہ صورت حال بوٚنٛٹھ کنہِ اُستھ اگر کانٛہہ لکھاری کُنہِ علمس نسبت کینٛہہ لیکھِ، تہِ کوٚتاہ غنیمت گژھِ باسُن ۔ یتھین لکن ہنٛدِس جرأتس پٮ۪ٹھ پٮ۪زِ پأٹھی شاباس کرُن ۔ کانٛہہ چیز تیار کرِتھ، بازرکڈن تہ یہِ اعتماد آسُن زِ کانٛسہِ نتہٕ کانٛسہِ باسہِ کُنہِ لایق، کُنہِ نتہٕ کُنہِ ساتہٕ پیس چھل دل کرنہٕ چھِ ہمیٚشہ والبن تہٕ کلہٕ چھٕلِتھ نیرن والٮ۪نے ہنٛز کام۔

رشید کانسپوری چھُ یتھوے ہمیٚشہ تہٕ حوصلہٕ تھاون والو منٛزٕ اکھ۔ یُہنٛد گام چھُ قدیم زمانٕک کنشک پورہ تہٕ پرگنہٕ بندی ہنٛد زمانہٕ پٮ۪ٹھ کڑوہن پرگنس منٛز یوان تہٕ تمہٕ کِنی سانے پتھرِ منٛز ۔ ازکل مغربی بارڈرس تام گژھن واجنہِ نیشنل ہائی وے تہٕ شہر پٮ۪ٹھہٕ دورِ تانٕ کتین قصبن تہٕ گامن رلاون والہِ شاہراہہ ہنٛدِس، بانہال بارہ مولہ ریلوے ٹریک کِس اٰخری سٹیشنس نکھہِ لسان بسان پیشہِ کِنی اکھ پُلسہٕ افسر رود مُت تہٕ مزاژٕ کِنی علم وادبس موٚت۔ ژکہِ اکھ شاعر، تیمی نثرس کُن توجہ کرِتھ جان پأٹھی قلم ازموو۔ یمو چھ، اردو زبانہ منٛز لیکھنہٕ آمژن کینٛژن مشہور کتابن کأشری پأٹھی ترجمہ کرٕمتی، مثالہ پأٹھی فسانہ عجائب از رجب علی بیگ سرٛور تہِ ابوالکلام آزادنی (چھپن ہنٛز سوٚمبرن) غبار خاطر۔ اندازٕ ہیکہِ کرنہٕ یتھ زِ غبار خاطر کأشرس منٛز پھرنس کرِتھ

ہمتھ گژھِ آسنۍ۔ یِموٚ چھُ شربن ہنٛدِ خاطرٕ تہٕ لیٛوکھمُت تہٕ اتھ سلسلس منٛز بال ساہیتہ پُرسکارتہٕ حاصل کوٚرمُت رنگہٕ رنگہٕ نثر لیکھنہٕ باپتھ گژھِ زبان ورتاوٕنچ بوز شوز آسنۍ تہٕ اتھ پێٹھ دِس رس تہٕ کتھ موضوع باپتھ کژھ زبان پزِ ورتاوٕنۍ تمِچ شود بود آسنہٕ روٚس ہیکہِ نہٕ لیکھن وول کامیاب روزِتھ۔ رشید صاب چھُ یِمن زٕ اوٕ جارن آگاہ تہٕ یِہنٛدۍ لیکھ چھِ جان پاٹھۍ امیُک باس دوان۔

زیرِ نظر مسودٕ چھُ اکس علمی موضوعس سٟتۍ تولق تھاوان۔ یہٕ موضوع چھُ "نفسیات" یہٕ موضوع ذہنس منٛز ینہٕ سٟتۍ چھُ اکھ علمہٕ سمندر راہ بوٚنٛٹھ کُن یِوان۔ امہِ علمکۍ آگر، امہِ چہٕ لنٛگ لنٛجہٕ، اکس اکس شعبس ئکتۍ ئکتۍ ضمنی شعبہٕ۔ ظاہر چھُ زِ اتھ لاگُنگ تصورے ہیکہِ گژھتھ اُنتھ۔ پوٚز رشید صابن چھےٚ اتہِ نس تکنگری یاہ اوٕمژ زِ اتھ سوٚ درس ڈُنگ دِنٕچ کوٚشش کرنہٕ بجایہٕ صرف امہِ اکس اکس ٹوپس تھِھ دِژمژ تہٕ یتھٕ پاٹھۍ اکھ یێمہِ کتھِ ہنٛد باس دِتمُت زِ یہٕ چھُس پکان مجدو پێٹھ مقرونس کُن (اکھ تدریسی میٛتھڈ)، from simple to complex) آسان پێٹھ مُشکل کُن۔ بی یہٕ زِ یێمہِ زمانہٕ کم نفسیاتی مسلہٕ یا امہِ قسمہٕ چہٕ بیمار چھےٚ نال وٕلتھ یِموٚسوٚرٕ سماج آوروومُت چھُ یِہنٛدۍ اسباب تہٕ نتیجہٕ کیا چھِ؟ تہٕ کموٚ تدبیرو ہیکہِ یِہنٛد ترورک سپدِتھ تہٕ اُسی کاشر ہیکو یِمونشہٕ پان موکلاوٕنچ کوٚشش کرِتھ؟

امہِ حسابہٕ زیرِ نظر مسوٗدُک خاکہٕ تیار کٔرِتھ تہٕ اتھ رنگ بٔرِتھ چھےٚ
قلمکارن یہِ کتاب لگہٕ ہار بناونچ اکھ نفیس کوٗشش کٔرمٕژ ۔ ڈپریشن،
منشیات، چرس نوشی، ننبد ردوا کھیوٚن، ذہنی تناو، ڈیمیشیا (یا داشت نہ
روزن)، ڈپریشن (خیالاتن ہند تصودم)، شیزوفرینیا، تہٕ امکی وہی،
اینگزٲیٹی (فکر مأری) فوبیا، سگریٹ نوشی، ہِشہِ فی زمانہٕ عام نفسیاتی
بیمارِ زیرِ بحث آننہِ تہٕ یمو نشہِ بچاوکرنکی طریقہٕ وٕتھناوِنی چھُ اکھ تیٚتھ
موضوع یتھ پیٹھ قلم تُلن نہ صرف کأشرِ زبانہٕ ہنٛز بلکہ کأشرِ سماجٕچ اکھ
اہم خدمتھ چھِ ۔ خاص کٔرِتھ یمن وٲری ین منٛز ییٚلہِ سون سماج أکِس
بڈس تہٕ اند شاندنہٕ آسن وٲلِس دوٚلابس منٛز ہیٚنہٕ آمُت چھُ ۔ تہٕ پھرٕنی
لایق کتھ چھِ یہِ زِ یم مسلہٕ چھِ فکر تارن وٲلِس تہٕ ذٕیہنس شرٕ پن
وٲلِس اندازس منٛز تحریر کرنہٕ آمتی ۔

یتھبن موضوعن پیٹھ لیٚکھان والین یا لیٚکھنٕچ کوٗشش کرن والین
گژھِ اکھ کتھ ہمیشہِ زیرِ نظر روزٕنی سوگیہ یہِ زِ یم چھِ علمی موضوع نہ زِ چھرا
ادبی ییٚتہِ مواد عمومن خود زاو آسان چھُ ۔ یتھ مأدانس منٛز چھُنہٕ ادیب
سوٗرے کینٛہہ پننہٕ نے ذہنٕہ، پننہٕ نے دلہٕ تہٕ پننہٕ نے دماغہٕ لیٚکھان سٕہ
چھُ بیٚین عالمن ہنٛز ولیچھِ مژ وکتابو نشہِ استفادٕ کران، بیٚیو نشہِ فأض تُلان
ییٚمہِ کنی عبارژ دوران جایہِ جایہِ حوالہٕ دِنٕچ ضرورت آسان چھِ گٕنہ گٕنہ
جایہِ چھ، بیٚین لکھارین ہنٛزن عبارژن ترجمہٕ کرُن پیوان ۔ یژھ جایہِ

تہٕ چھُ حوالہٕ مناسب روزان، یِمہٕ ستی مسودٕچ اہمیت تہٕ ہران چھِ تہٕ ستی ایماندأری ہند ثبوت تہٕ میلان چھُ ۔ یتھ مسودس منز گیہٕ نہٕ مے یژھ کتھا کنہٕ جایہٕ نظرِ۔ مثالہٕ پأٹھی صفہ نمبر اکتأ جھس پیٹھ چھِ نیوزی لینڈس منز اکہٕ تجربک ذکر، یہٕ کتہٕ لوٚب قلمکارن؟ حوالہٕ گوٚژھ ضرور آسُن یتھے پأٹھی ییٚتہٕ علم نفصیات define کرٕنچ یا امیک مفہوم وبژھناوٕنچ، اتھ تعریف کرٕنچ کوٚشش کرنہٕ آمژ چھےٚ تتھ دوران اُس ضرورتھ بین الاقوامی شوٚہرتہ کبن کینژن تتھبن عألمن ہندٕ دٕسی کرنہٕ آمتین تعریفن ہند ذکر کرٕنچ یم ازتاں اتھ مأدانس منز اتھارٹیماننہٕ آمژٕ چھےٚ ۔ [1]

کلہم پأٹھی چھِ یہٕ اکھ رٕژ کوٚشش تہٕ ستی واراہ مفید تہٕ۔ پرن وألی گژھن کینژن تتھبن معاملن تہٕ أنزی منزٕ یتھ کُن نہٕ تِمن امہٕ بروٚنہہ وُنے گوٚمُت آسہٕ یژھِ بمار چھےٚ وارٕ وارٕ سانٛبن گرن تاں واتنہٕ ہیٚژٕ مژ تہٕ یمن متعلق زان کأری حأصل گرِتھ ہیکو اُسی قلمکارٕ سند شکر گزار روزِتھ۔

مشعل سلطانپوری

جٹی روڈ خواجہ باغ بارہمولہ

[1] کتابن ہند فہرس چھُ یِمہٕ کتابہٕ ہندس اُخرس پیٹھ دنہٕ آمُت)

علمِ نفسیات

أکِس طالبِ علمہٕ سٕنزِ نظرِ منٛز چُھ علمِ نفسیات انسانی زندگی ہنٛدٮ۪ن کیٛنژَن پہلوٗ ون ہُنٛد مُطالعہ کرُن۔ یہِ انسانی زندگی چھے واریاہَن پہلوون ہنٛزِ بُنیادس پیٹھ مشتمل۔ یِیمہِ کِنیٚ مختلف ماہرِ نفسیات مختلف پہلوون پیٹھ مخصوص دِلچسپی تھاوان چھِ۔ یِمن منٛز چھِ کیٛنژھہ عِلم حاصل کرنٕکین مفروضی مسلن کُن توجہ دِوان۔ کیٛنژھہ چھِ تِم عملی سوال حل کرنٕچہ کوٗشِش کران، یِم أکِس بچہِ سٕنٛدِس بول بوش کرنس، لکھنس پرنس تہٕ ژہتہٕ وۄترِچ مہارت حاصل کرنٕکی طریقہٕ یا کانٛہہ نٔو زبان ہیٚچھنس یا بٔچھ عادات ترک کرنس متعلق پیش چھِ یِوان تہٕ علمِ تخیُلکی سوالات تہٕ لُکن ہنٛزن بیٚون بیٚون شخصیژن ہنٛدِ مطالعُک مرکز آسان چھِ۔ کیٛنژھہ ماہرِ نفسیات چھِ أکِس انسان سٕنٛزِ زندگی منٛز تِمن صلاحیژن متعلق تحقیقات کران یِتھ تِہنٛز زندگی بہتر بنہِ۔

أکِس سماجی ماہرِ نفسیات سٕنٛدِ خیالہٕ چُھ علمِ نفسیات گُلہُم پأٹھی لُکن ہنٛدِ ہر ہر کرنٕچ یا احتجاج کرنٕچہِ کیفیژ پیٹھ زور دِوان زِ یہِ کیٛا زِ چھ سپدان۔ ماہرینِ نفسیات کِبن ماہرن ہنٛزن نظرن منٛز آسی تن قسمہٕ

قسمہٕ دِلچسپی، پوٚز یتھ کتھِ پٮ۪ٹھ چھِ ساری مُتفق زِ علمِ نفسیات چھُ انسانی وطیرس متعلق وتہٕ ہاوان تہٕ آخرس پٮ۪ٹھ چھِ أسی یتھ نتیجس پٮ۪ٹھ واتان زِ علمِ نفسیات (Psychology) چھُ بحیثیتِ علم دوٚن یوٗنانی لفظن ہُند امتزاج۔ ''سیکا'' (روح، دِماغ یا پان) تہٕ ''لوجی'' یعنے مطالعہ کرُن۔

لہذا اکہِ ہُنتھ زِ سیکالوجی ہُند لفظی معنی گوٚو انسانی روح، دِماغ، ذہن یا پننہِ پانُک مطالعہ کرُن۔

ذہنی تہٕ جسمانی مُحرِکات: یوٚدوے أسی بیوٚن بیوٚن نفرن پرِژھو زِ نفسیات کیاہ گوٚو؟ تمو منزٕ ونن اکثر زِ نفسیات چھُ انسان سٕنزٕ ذہنی تہٕ جسمانی کیفیت مولوم کرنُک علم۔ دوٚنوٕے مُحرکات یعنے جسمانی تہٕ ذہنی چھِ لازم و ملزوم۔ ذہنی مُحرکات چھِ تخیّلات ہیچھنس یا یاد کرٕنکین مفروضاتن پٮ۪ٹھ مُبنی، ییٚلہِ زن جسمانی مُحرکات بانہٕ چھلٕہ چھوکھ کرنس، رِگنڈنس دژوکنس یا گاڑی چلاونس بیترٕ ستی واٹھ تھاوان چھِ۔ گوڈنکہِ قسمکی مُحرکات چھِ حرکاتِ ذہنی مانہٕ یوان۔ تِکیازِ یم چھِ انسانس ذہنی یا اندرٗنی، ییٚلہِ زن دوٚیمہِ قسمکی بیرٗنی چھِ تہٕ قدرتی طور چھِ مشاہدس منز یوان۔ پزر چھُ یہ زِ یہ چھُنہٕ فرضی فرق۔ تِکیازِ ذہنی طور چھےٚ یہ اوٚنگجہِ گنڈن پٮ۪ٹھ گنزرٕنچ، پانی پانس ستی کتھ کرٕنچ، قلم ژاپنچ یا شرارت کھاپنچ کیفیت ہش آسان تہٕ جسمانی حرکاتن ہٕنزٕ

صوٗرٕ ژمنٛز چھِ نٔیِ نیران۔ تِکیازِ یِمن چھُ اعصأبی عملہٕ ستی واتھ آسان۔ یِیلہِ کانٛہہ انسان أندی پٔکی لوٗکن سمکھان چُھ تہٕ تِمی ہٕنٛز عمل تہٕ ردِ عمل چھِ تِمی ہٕنٛدِس وطیرس نٔنِ رٛاوان۔ سُہ اِدٕ ذہنی یاد بمأغی اُسی تن یا جسمأنی۔ یِم دوٗنوٗے پہلوٗ چھِ مِلکیتِ نفسیات۔

کیاہ نفسیات چھا اکھ عٔلم: عام طور چھِ سائینسدان یتھ کتھِ پٮ۪ٹھ مُتفق زِ سائینس چُھ عٔلمُک سُہ نموٗنہٕ یُس طبِعیأتی، کیمیأئی، حیاتیأتی تہٕ نباتأتی دُنیاہَس منٛز پنٛنین مخصوص شعبن منٛز کاڈ کڈان تہٕ اکھ نأدِر کارنامہٕ بنان چُھ۔ یِیلہِ یِمن شعبن منٛز کانٛہہ یُتھ چیز دریافت سپدِتھ عٔلمی سطحس پٮ۪ٹھ ثابت سپدان چھُ۔ اتھ چھُ قونوٗنُک درجہِ حأصل سپدان۔ مثالہِ پأٹھی قونوٗنِ ثقل۔ (کشش) یُس اکھ مسلّمہٕ اصوٗل چُھ تہٕ یُس مخصوص حالاتن اندر کنبن ہٕنٛدِس رٕسہِ ژٕلنس، لوٗکن ہٕنٛدِس زمینہٕ پٮ۪ٹھی پکنس، دب لگنس یا جہازن ہٕنٛدِس زمینس پٮ۪ٹھ وسنس ظأہری طور مشاہدس منٛز انان چھُ۔ پوٗز علمِ نفسیاتن چھِ کینٛہہ تِتھی اصوٗل مُقرّر کٔرِی مٕتی یِم عمومی طور ناقابلِ تردید چھِ۔ یِم مُسلّمہٕ اصوٗل چھِ انسأنی وطیرس مُتلِق مُقرّر کٔرِتھ حدس تام واتان تہٕ بٔڑوٗنہہ گٔن پٔکِتھ چھِ مُستند بنان۔ مثالے ویبر فیچنر (Weber Fechner) قونوٗن یا رنٛگن ہٕنٛدِ محلوٗل گرٛھنُک قونوٗن، یُس اکھ محسوٗسأتی تہٕ تاثرأتی اصوٗل چھُ۔

عام علِم نفسیات تہٕ سائنسی نفسیات: عام نفسیاتچ بُنیاد چھےٚ کینژن ناگزیرتہٕ قدرتی تجرٕ باتن، ذہنی خیالاتن، اندازن تہٕ توٚہماتن پیٹھ منی اعتقادن پیٹھ ڈٕرِتھ۔ مثلن اَکِس انسان سٕنٛدِ کلک ڈول وُچھِتھ ہیکو اندازٕ لگاوِتھ زِ سُہ کوتاہ ذہین آسہِ یا یہِ اعتقاد زِ دولہٕ وچھن وٲلِس پیٹھ گژھہ نہٕ بھروسہ کرُن یا انسان سُند تقدیر چھ تَمی سٕنٛدِ اتھٕ چن رٕکھن یا زبنٕہ گرِ سیارن تہٕ ستارن ہٕنزِ حالژٕ ستی واٹھ تھاوان۔ پوٚز سائنسی نفسیات چھُ عام نفسیاتہٕ نِشہِ مختلف۔ سائنسی نفسیاتس منٛز چھ جاےٚ پہَن توجہ اتھ کتھِ کُن دِنہٕ یوان زِ انسانٕہ سُند ذہنی، دماغی تہٕ جسمانی وطیرٕ کمہِ چھُ۔

انسانی وطیرُک غلبہٕ: اَسی ساری چھِ امہِ کتھِ نِشہِ واقف زِ انسانی وطیرٕ چھُ کُنہِ نتہٕ کُنہِ طریقہٕ متاثر سپدان۔ مثالہِ پاٹھی اکھ موج چھےٚ پننس شُرِس دب لگہٕ وُنےٚ تھوٚ دتلان تہٕ کو چھِ منٛز رٹان۔ اکھ دُکاندار چھ کانٛسہِ پننس پرٕانٚس خریدارس اکھ شاندار نبک ٹےٚ مٕلی ہنبس تہٕ لاگنس پیٹھ یہِ وٕنتھ مائل کران زِ یہِ ٹےٚ لاگنہٕ ستی چھُ سُہ خریدار جاذبِ نظر بنان۔ یِم چھِ اکہِ خاص قسمکی طریقہٕ تہٕ تدابیر، یِم انسانی وطیرٕ بدلنس پیٹھ مجبوٗر چھِ کران۔ پوٚز سُہ شخص یُس کانٛسہِ ہُنٛد وطیرٕ بدلاونس منٛز کامیاب چھ گژھان، چھنہٕ ضروری زِ سُہ کیاہ آسہِ کانٛہہ بہلہِ پایہِ ماہرِ نفسیات۔ تتھےٚ پاٹھی تتھ پاٹھی اکھ ذہین تہٕ

کامیاب زمیندار، اکھ ماہرِ نباتات ہیکہِ نہٕ اُستھ، نہٕ ہیکہِ اکھ مستٕری ماہرِ طبعیات اُستھ۔ تِکیازِ تِتھبن لۄکن ہنٛدی کارنامہٕ چھِ یِہنٛد بن عملی کارن پیٹھ مبنی تہٕ تِم چھنہٕ کُنہِ درسی علمکی محتاج آسان۔

غرض سائینس چھ عام مشاہداتو ستی شروع سپدان۔ پۄز یُتھ تام نہٕ یِم اصوٗل کُنہِ مخصوٗص حالتس اندر پرکھاونہٕ یِن، تۄتام چھِ یِم غارٕ یقینی صورتحالس اندر روزان۔ تِتھے پأٹھی سہ شخص ییٚمی سبٹھاہ طویل تجربو ستی نفسیاتُک عِلم حأصل آسہِ کۆرمُت یُس باقین تہٕ متأثر کرِ، ہیکہِ نہٕ اکھ ماہرِ نفسیات بنِتھ۔

نفسیات تہٕ سائینسی طریقہٕ: اکھ محقق سائینس دان چھ اُکس عام طالبِ علمس نِشہِ دوٚیہ رنٛگی مختلف آسان۔ گوڈنچ کتھ چھِ یہ زِ محقق سائینسدان چھ پننہِ موضوع نِشہِ وأقف آسان۔ سہ چھ پربتھ موزوٗن اوزار، آلہٕ جات، نفسیأتی مشاہدات تہٕ اعداد وشمارٕ کہِ استعمالہٕ نِشہِ باخبر آسان۔ سہ چھنہٕ پننٛین مشاہدات نہٕ ظأہری طور تہٕ نہٕ فرضی طریقہٕ رد کران تہٕ نہٕ منتخب کران۔ سہ چھ پربتھ رنٛگہٕ پننِ تحقیق پرکھاوان تہٕ یہ تجربہٕ چھ سہ گرِ گرِ پھِران روزان۔ سہ چھنہٕ پننہِ مرضی ہُنٛد نظریہ آپراوان۔ بلکہِ اکھ محقق ماہر سائینسدان چھ پننٛین تجربات گُنہِ منطقی انجامس واتناونہٕ باپتھ اعداد و شمارُک ورتاو لازم زانان۔ ییٚمہِ کنہٕ نفسیاتُک عِلم تہٕ اکہِ سائینسی علمُک درجہ تہٕ رُتبہٕ

پڑاوان چُھ یِیلہِ سہ سائینسی طریقِ کارٕچ پٲروی کران چُھ۔ یِیمہِ کِنۍ اتھ اند رتجرُبٲتی طریقہ کار لگہار چھ ثابت سپدان۔

تجرُبٲتی طریقہٕ: تجرُبٲتی طریقہٕ چُھ فطرتس یا قدرتس کینہہ سوال پرٛزِھنس پیٹھ ڈٔرتھ۔ تجرُبہٕ چُھ کانہہ نظرِیہٕ رَد یا ثابت کرنہٕ باپتھ کرنہٕ یِوان۔ یِمن نظریاتن ہنٛز بُنیاد چھےٚ عقلی آسان۔ نفسیٲتی نظرِیات چھِ أکِس مفروضس پیٹھ قایٔم آسان یِم یِتھ کٔنۍ چھِ:

(۱) کانہہ فن ہیچھنہٕ باپتھ چُھ سہولیٲتی اقدام اہم رول ادا کران۔

(۲) اکھ درمیٲنی درجُک ڈرائیور چھ آوازِ کھوتہٕ زیادٕ گاش وُچھِتھ پٔنٛن ردِّعمل ظاہر کران۔

(۳) عِلمِ رِیاضی منٛز چھ وُچھنہٕ آمت زِ لڑکہٕ چھِ کورٕن ہنٛدِ کھوتہٕ زیادٕ بہتر کارکردگی ہاوان۔

اکھ تجرُبہٕ چھ دوٚن درجن پیٹھ مشتمل آسان: (۱) تجربٲتی درجہِ (۲) خیٲلی درجہِ۔

تجرُبٲتی درجس منٛز چھِ تجرُبٲتی عناصر پنٛنس دٲیرہٕ اختیارس منٛز آزاد روزان، یِیلہِ زن خیٲلی درجس منٛز تجرُبٲتی عناصرن ہنٛدی اثرات مطالعس پیٹھ مرکوٗز رچھِ آسان۔ أکِس طالب عِلمہٕ ہنٛدِ سمجھنہٕ باپتھ چھِ یِم کینہہ نفسیٲتی تجرُبات کٲفی۔

وُچھنہٕ چھ آمت زِ نِکوٹین چھُ أکِس انسانہٕ ہنٛدِس ذہنس،

دِماغس تہٕ جسمٲنی صلاحیژٕن پیٹھ مضر اثرات ترٛاوان ۔ یہِ تہٕ چھُ
وُچھنہٕ آمُت زِ سگریٹ یا تموکھ چبنہٕ وٲلۍ لڑکہٕ چھِ سگریٹ نہٕ چبنہٕ
والین ہنٛدِ کھوتہٕ کم نمبر حاصل کران ۔ اتھ برعکس چھُ یہِ تہٕ مشاہدس
منٛز آمُت زِ سگریٹ چبنہٕ وٲلۍ لوٗکھ چھِ فطرتاً تموکھ نہٕ چبنہٕ والین ہنٛدِ
کھوتہٕ زیادٕ آرام پسند آسان ۔ یہِ دلیل زِ تموکھ چبنہٕ سٟتۍ چھےٚ انسان
سٕنٛزٕ دِماغی تہٕ جسمٲنی صلاحیژٕ کم سپدان چھُ اکھ مفروضہٕ زٲنتھ اکھ
مخصوٗص تجرُبہٕ کرنہٕ آمُت ۔ یتھ منٛز کالجکۍ ۱۹ طالبِ علم، یمن منٛز ۹
طالبِ علم سگریٹ نہٕ چبنہٕ وٲلۍ تہٕ ۱۰ سگریٹ چبنہٕ وٲلۍ ٲسۍ تہٕ یہِ
تجرُبہٕ روٗد ۱۸ رٕہن دوٕہن جاری ۔ پرٛتھ کانٛسہِ طالبِ علمس آے کیٚنٛہہ
مخصوٗص جسمٲنی محرکات ، مثالے دِلچہٕ دُبرایہِ ہنٛز رفتار، اعصأبی
کیفیات تہٕ ذہنی آزمایشہِ باپتھ آیہِ جمع تفریق کرنٕچ صلاحیت
وُچھنہٕ ۔ امہِ تجرُبہٕ سٟتۍ سپُد یہِ ثابت زِ تماکیٖگ عنصر چھُ پانہٕ سبٹھاہ کم
اہمیتُک حأمل ۔ تکیازِ واریاہ قأبل لوٗکھ یمن منٛز سائنسدان، محقق،
مصنّف تہٕ کاروبأری طبقہٕ شأمل چھِ، چھِ جادٕ پہٲن تموکھ چبنہٕ وٲلۍ تہٕ
تموکھ چوٚن چھُ تہنٛزن ذہنی تہٕ دِماغی صلاحیژٕن ووتھِ بوٗ دِنس منٛز
مددگار ثابت سپدان ۔ امہِ قسمٕچ راے یوٗ دوٚے انسأنی وطیرِ متأثر
کرٕنکس سِلسِلس منٛز قأبلِ غور چھےٚ مگر یہِ چھینہٕ سائنسی راے ۔ تکیازِ
ٲکس عام سِگارس (Cigar) منٛز چھُ یوٗتاہ نِکوٹین آسان زِ

یوٚ دوَے یہِ پتنس اصلی حالتس منز کھبنہٕ یاورتاونہٕ یِیہِ، تیلہِ ہیکہِ یہِ انسان ہٕندِ باپتھ جان لیوا ثابت سپدتھ۔ یوٚ زٕ ذِتھ چھُ یِہوے نِکوٹین محلوٗل گژھتھ پیراڈہن بنان۔ اتھ اندر چھ پتہٕ فقط نِکوٹینگ وُہم حِصہٕ روزان تہٕ یِہوے پیراڈہن چھُ أکس تموکھ چبنہٕ وأ لِس انسان ہٕندِس اعصأبی نظامس یعنے ہٕٹس، نستہِ، شوٗشہِ نأرِس نقصان واتناوان تہٕ یہِ چھ ذہنی، جسمأنی تہٕ دِمأغی نِظامس مُضر اثرات ترٛاوان روزان۔

مفروضہٕ: یاداشت حأصل کرنہٕ باپتھ چھِ مرکوٗز مطالعہ تہٕ تھکہٕ تھکہٕ مطالعہ بہتر۔ اکثر تألیمی مأہرن ہُندخیال چھُ زِ سہ مطالعہ یُس ہنا تھکھ دِتھ یِیہ کرنہٕ، چھ واریاہس کالس یادٕ وٕ ترِس پیٹھ روزان۔ اتھ برعکس یوٚ دوَے یوہے مطالعہٕ تھکہٕ روٗس کرنہٕ چھ یِوان سُہ چھنہ زیادٕ کالس یادروزان۔ دونوَے تجرُبہٕ چھِ سانہِ باپتھ ڈٔلیلہِ دربر بخشان۔ گوڈنکہِ قسمکہِ مطالعہ باپتھ اوس ارداہن لڑکن پیٹھ مشتمل اکھ گرٛوپ دون درجن منز بأگرِتھ نِصابکی زٕ جورِ دِتھ تمن ہدایت آمٕت کرنہٕ زِ یِم جورِ پرِتھ گرِ ویم یاد۔ اتھ نِصابس ٕستی آے کینٛہہ بےٚ ترتیب الفاظ تہِ رلاونہٕ، ییٚتھ زن یمن طالبِ عٔلمن یہِ یادتھاونس منز مشکلات تہٕ ٹھٔری بُتھہِ ہن۔ گوڈنچہِ کوٗششہِ منز آو پرِ بتھ کانٛہہ نِصأبی جورِ اکہِ سکنڈٕ باپتھ تمن برٛونٛٹھ کُن انِنہٕ تہٕ دوٚیمہِ کوٗششہِ منز آو یِہ تمن دون سکنڈن

باپتھ ہاونہٕ۔ یُتھ یُتاہ وقفہٕ ہُران گوٚو، مرکوٗز مطالعہ رٗود گُنہٕ ٹھر ورأے بہتر سپدان۔ امہٕ پتہٕ آو ٹھہری ٹھہری مطالعس کُن توجہ دِنہٕ۔ پوٚز وقفہٕ آو دوٚن منٹن دِنہٕ۔ اتھ دوران آے تِمن کینٛہہ رنٛگ تہٕ ہاونہٕ، یُتھ زن تِہنٛد ظوٗن اوٗرِ یوٗر تہٕ گرٕژھ تہٕ یادتھاونس یاکرنس منٛز پیٚیِگھ دِقت تہٕ نتیجہٕ آو کڈنہٕ زِ ٹھہری ٹھہری مطالعہ چھُ مرکوٗز مطالعہ کھوتہٕ واریاہ بہتر۔

تِتھی ہے أکِس تجرُبس منٛز أنی آسٹِنن (Aastin) أکِس سکوٗلس منٛز تھدِ پایکی تربیت یافتہٕ شخصیتہٕ پانٛژھ بیوٚن بیوٚن مضموٗن (فن، تأریخ، اقتصادیات، سائینس تہٕ ریاضی) دوٚیوٚ مختلف طریقو طالبِ علمن پرناونہٕ باپتھ۔ گوڈنِکس صورتس اندر آو تِمن سوٗرے مواد أکی ہے دوٚہس منٛز پانٛژِ لٹہٕ پرناونہٕ، ییٚلہٕ زن دوٚیمس صورتس منٛز یوٚہے مواد پرٛبتھ دوٚہہ تِم اکہٕ لٹہٕ لگاتار پانٛژن دوٚہن پرناونہٕ آے۔ اکہٕ رتہٕ پتہٕ ییٚلہٕ امہٕ کُلہُم مواد ُک مجموعی تجزیہ تہٕ شرح فیصد کڈنہٕ آو، گوڈنِکس صورتس منٛز اوس یادگرٛھنٛگ شرح فیصد کینٛہہ پیٚٹھ زِ توٗہہ تام، ییٚلہٕ زن دوٚیمس صوٗرتس منٛز شرح فیصد اکٹرٕ ہہ پیٚٹھ دوٚیہ تأجی تام اوس۔

خلاصہٕ: ژھوٚٹ پاٹھی ونو زِ نفسیاتُک معنہٕ مطلب تہٕ لُبِ لُباب چھُ روح۔ پوٚز موجوٗدٕ دورس منٛز چھُ نفسیات انسأنی وطیرٕ کِس بارس منٛز

سائینسی تجزیہ تہٕ مطالعہ۔ یہِ عٔلم چھ اسہِ ژینہٕ ون دِوان زِ انسان ہٕندی مُحرکات چھِ تمی ہٕندِ ذہنکی پأداوار۔ سُہ کیاہ چھُ کران تہٕ کیاز چھُ کران؟ انسأنی وطیرس مُتعلق ذہنی تہٕ جسمأنی حرکات چھِ فرضی تہٕ خیأ لی بناوٹی۔ اتھ منز چھِ درجأتی فرق ننٕہ تہٕ ٹاکارٕ آسان۔ عمل اِد جسمأنی أسی تن یا ذہنی، دأخلی أسی تن یا خأرجی۔ پربتھ کانٛہہ انسان چھُ اعصأبی تہٕ جسمأنی لحاظٕ کُنہِ نتہٕ کُنہِ رنگہٕ آوُرروزان۔

سائینسی نفسیات تہٕ عام نفسیاتن درمیان چھےٚ سبٹھٕے نوزُک تہٕ محتاط فرق۔ سائینسی نفسیات چھُ صحی طریقوٕ ستی حاصل کرنہٕ آمُت عٔلم۔ یٚلہِ زن عام نفسیاتچ بُنیاد اندازن، تخیلاتن، سوچن تژاین تہٕ توہماتن ہٕندِ بن عقیدن پیٹھ ڈٕرتھ چھِ۔ عام عٔلم نفسیات چھُ انسأنی وطیرس مُتلق سائینسی مطالعہ نظرانداز کران تہٕ پٔننی پژزنتھ تہٕ ساخت چھُ پننہِ موچھِ منز ژٕتھ ننی کڈان۔ یۄز وار یاہ لۄکھ چھِ تِتھی یِم دۄیمن بڈٕ مہارتہٕ سان قوبوٗ کران چھِ۔ یۄز تِم ہیکن نہٕ ماہرِ نفسیات أستھ۔ عام طور چھِ تِتھی لۄکھ کُنہِ شبقہٕ اصوٗلچہ بُنیاذ ورأے کأم کران تہٕ یژھ کامہِ انجام دِنس منز چھِ تِم کُنہِ چالاکی یا ذہنی کیفیژٕ ہُند سہارٕ نِوان۔ یۄز نفسیأتی سائینس زانن وألی چھِ پٔننس فنس منز تھدِ درجچ مہارت تھاونس ستی ستی تمن آلاتن، تجارتی فنوتہٕ تمو آلاتو اعدأدی طریقہ کارٕ نِشہِ تہِ باخبر آسان۔ تِہنزن نظرن منز چھُ سائینسی طریقہ کار اکھ مُستند عمل۔

کینژن سبٹھِے حساس تجرُ بأتی مشأہدن منز چھ انسأنی وطیرس پیٹھ اثر اندازسپدن والین عناصرن ہنٛدی تہٕ اندازٕ لگاونہٕ یوان۔ یم تجرُ بأتی عناصر چھِ اکھأ کی ہنٛدِ دأیرہٕ اختیارٕ نبر روٗزِتھ تہٕ أکِس مأہرِ تجرُبہٕ کارہٕنزِ موچھِ منز روزان۔ مشأہدأتی، طبعیأتی یا جسمأنی تبدیلیہٕ چھے اکھأکِس ہٕتی لأزم وملزوٗم۔ أکِس کامیاب تجربس اندر چھُ پرتھ تجرُ بأتی عنصرُک اثر مجموٗعی طورتصوٗرأتی گژھِس مقابلہٕ باسان۔ دوٗیمہ قسمکی طورطریقہٕ چھِ مشأہدأتی جنسیأتی کیس ہسٹری (Case History) ییترٕ اکہِ منصوبہٕ بند مطالعکی تابع۔

نفسیاتُک مقصد چھُ انسأنی وطیرٕ سمجھن یُتھ زن پیشگوئی تہٕ ہیٛنہٕ وألی واقہٕ کرِتھ ہیٛن رٹنہٕ۔ بہر حال پیچیدٕ انسأنی وطیرس مُتعلق تہٕ چھِ شروعات سپدیٚمتٕ۔ موٗجوٗدٕ دورس منز چھِ 25/ پیٹھٕ 30/ فیصد مأہرِ نفسیات پرنٕس، پرناونس تہٕ تحقیق کرنس اندر آورٕ۔ ییلہِ زن باقےٚ دمأغی، نفسیأتی ہسپتالن منز دمأغی طورمعذوٗرنفرن، یتیمن، سکوٗلن تہٕ عدالتی ادارن منز بحثیتِ معالجِ نفسیات کأم چھِ کران۔ امہِ علاوٕ چھِ کاروبأری، تجارتی، صنعتی تہٕ حکوٗمتی ادارٕ تہٕ مأہرِ نفسیاتن ہنٛزٕ خدمژٕ حأصل کرنس اندر آورٕ۔

ڈِپریشن یعنے ذہنی دباوٗ

ڈِپریشن یعنے ذہنی دباوٗچھُ اکھ نفسیأتی تکلیف۔ امہِ تکلیفچ وبڑھنے چھِ مختلف مأہرِ نفسیات بیۆن بیۆن تہٕ بنہِ پننہِ آیہِ کران۔ پۆز! یتھ کتھ پیٹھ چھِ سأری متفق زِ دُنی یہس منز روزن وألی اکثر لۆکھ چھِ امہِ بیمارِ اکہِ نتہٕ بیٚیہِ رنگہٕ آوٕ رِ ٲسِتی، بامے سٕہ کینژن دوہن یا رِہتہٕ نٕے رۆزِتن بیمار۔ لۆکھ بامے گُنہِ تہِ کارس تہٕ شعبس ٲسِتی کیاز آسن نہٕ آوٕ رِ تہٕ وابستہٕ، چھِ امہِ بیمارِ یہِ ڈٲپِ زِ تہٕ آوٕ رِ ٲسِتی آسان۔

امہِ بیمارِ کیاز چھِ وُنکِس اکثر لۆکھ آوٕ رِ ٲسِتی۔ تتھ چھِ کینٛہہ وجوہات۔ یمو منزٕ وُتھی پۆٹھی وجوہات یِم چھِ:

یتھ تیز رفتار سائینسی دورس تہٕ جدید ٹکنالوجی ہٕندِس وقتس منز ییٚلہِ رِہتہٕ وادن ہنز کأم گھنٹن، پُہرن تہٕ منٹن منز انداز ان چھےٚ یا ساسہٕ وادمیلن ہُند سفر کینژن گأنٹن منز طے چھُ سپدان تہٕ ییٚلہِ سائینس اِنسان ہٕندِ سوٗنچنہٕ تہٕ انداز ہُر یمانٕے ترقی پژاوِتہٕ پژاوان تہٕ چھُ، چھُ اکھ شخص تمام ٹھرِی تہٕ میلہٕ کنہِ پتھ گُن ترٲوِتھ آتھوارِ پیٹھِ آتھوارِ تام

بُترٲژ پیٹھٕ آکاشس تام تھہٕ لایُن یَژھان ۔ اَو تام واتنہٕ باپتھ چھُ
سُہ اتھٕ کھور وایان تہٕ تگہٕ دَوکران ۔ پوٚز، ییلہٕ نہٕ سُہ پنن دوہ راتھ گُن
گٔرتھ گُنہٕ وجہ کِنۍ یہِ مُقام پرٲوِتھ ہیوک، تس چھُ زبردست صدمہٕ
سپدان، ییمیک سیٚد سیوٚد اثر تٔمۍ سٕندِس دِل و دماغس پیٹھ پیوان چھُ،
ییٚمہٕ سِتۍ سُہ مویوٗس گژھتھ ہوٚپ دوٗپ ہیتھ تہنا روٗزِتھ کیاہ تام
سوٗنچان چھُ۔

یتھے کنۍ ییلہٕ اکھ طالبِ علم پنُن دوہ راتھ گُنٕے گٔرتھ مألِس ماجہِ
ہنٛز محنت، مشقت مدِ نظر تھاوِتھ گُنہٕ پیشہٕ ورانہٕ اِمتحانس منٛز کامیاب
چھُنہٕ گژھان، تٔمۍ سُنٛد دِل چھُ اوزرٕ سپدان ۔ ییم لوٗکھ چھِ امہٕ تکلیفکۍ
سارِوے کھوتہٕ زیادٕ شِکار ۔

کینٛہہ مألۍ ماجہِ چھِ پننِس بچس تٔمۍ سٕنٛزِ مرضی خلاف یتھی مضموٗن
پرنس پیٹھ مجبوٗر کران، ییم مضموٗن نہٕ سُہ پرُن آسہٕ یژھان یا ییتھ
مضموٗنس منٛز سُہ تتھٕ سِتۍ دِلچسپی نہٕ تھاونہٕ کِنۍ کمزور آسان چھُ ۔ یا کینٛہہ
طالبِ علم چھِ رٔژتہٕ تھٔز تعلیم پرٲوِتھ گرٕ گرٕ تہٕ برٕ برٕ پھیران ۔ بِکارتہٕ بے
روزگار سرکٲری تہٕ نیم سرکٲری ادارن تہٕ دفترن روزگار حاصل کرنہٕ
باپتھ گتھ کران ۔ شامس تھٔکِتھ ژھیٚتھ گرٕ ییتھ پننہٕ نِس تھکِتھ ژھیتھ
پننِس قسمتس تہٕ پننہٕ نبن کیو پردبن ہنٛزن پامن ذہنہٕ سوٚ درس منٛز
ووتلاوان تہٕ ہُپٲرۍ چھکھ اوورایج (over age) گژھنگ

اندیشہِ ووتل بُجہ کرناوان۔

ہرگاہ گرُک کانٛہہ ٹوٹھ بأژاہ ہنگہِ تہٕ منگہِ تتھ کُنی رحمتِ حق سپدِ، زِ گربأژن تہٕ باقی نزدیکی رِشتہٕ دارن روزِ تِمی ہندِ گُذرنک دودتہٕ دَگ کرتلہِ چھوٗکی پأٹھی وأنج کتراوان۔ یِیمہِ دَگہِ ہُنٛد سیٚدِ سیٚوٗ دیاورگہٕ پأٹھی اثر تِمس شخصہِ ہندِس نزدیکی رِشتہٕ دارس ذہنٛس تلاطُم تُلان تہٕ تس أندری دم پھٹ کران چھُ۔

کأنٛسہِ چھُ نوکری یا وٗسیلہ روزگاراتھ گژھان۔ یِیمہِ کنٛی سُہ وقتہٕ کبن دولا بن منٛز ہینہٕ تتھ دَکن تہٕ ٹھوٗنٛچن لگان چھُ تہٕ أندری دم پھٹ گژھتھ چھُنہٕ تس پننہِ پانٛک کانٛہہ پَے پتاہ روزان۔ یِہ صدمہٕ تہٕ غم چھُ تِمی ہندِس ذہنٛس پیٹھ تتھ کُنی اثر انداز سپدان زِ سُہ چھُنہٕ کہنی سوٗنٛچتھ سمجتھ ہبکان۔ تِکیا زِ سُہ چھُ ہنگہِ تہٕ منگہِ روزگاراتھ گژھنہٕ أکِس انہِ گٹس منٛز ہینہٕ یِوان تہٕ زِندٕ زُوَے زِنتہٕ موٗدمُت باسان۔

تتھے پأٹھی یِیلہِ اکھ شخص نم ژم ژٹتھ پنٛن سوٗرُے سرمایہ کُنہِ کارٕ بارس لاگان چھُ تہٕ محنت مشقت کرِتھ کارس پوچھر دوان تہٕ پنٛن دوہ دبن چکہٕ چاوٕسان گذاران آسہ تہٕ أتھی منٛز یِیلہِ اچانک اتھ کارٕ بارس کانٛہہ وکانہٕ، لوٗٹ، ژوٗر یا بیٚیہ کُنہِ ناگہأنی آفت یِنہٕ کنٛی راتو رات دداری بُزی گژھان چھُ۔

کأنٛسہِ شخصس چھُ عیالِ کثیر تہٕ آمدنی میٚنتھ توٗلتھ آسان۔ سُہ چھُنہٕ

پننہِ بالغ کورِ یا کور ہن نکھہ وألتھ ہیکان۔ کأنسہِ شخصس چھینہٕ سیأسی، سمأجی یا ادبی طور سو رسأئی آسان، ییمیُک سُہ حقدار چھ آسان یا تِم منزِل چھنہٕ پرأوِتھ ہیکان، یِم منزِل طے کرنک یا حأصِل کرنٕکی تِمی خاب چھ آسان وُچھمتی۔

ڈِپریشن تکلیفس منز آورنہٕ آمتی اِنسان چھ پننی زِندگی ختم کرنہٕ باپتھ کانٛہہ تہِ سنگین قدم تُلنس پیٹھ آمادٕ سپدان۔ بعضے چھ تِم امیُک ذکر کأنسہِ نزدیکی یارس دوستس نِش تہِ کران تہٕ یہِ وتھ چھ تِمن ژھوٚٹ سہل تہِ باسان۔ ییتھِن چھ یہِ کتھ وَنٕنی لأزمی زِ سأری کمزور دِلہٕ وألی شخصے کیٛاہ ہیکن امہِ بیمارِ ہِندی شِکار سپدِتھ بلکہِ ہیکہِ کانٛہہ دِلہٕ دوٗرتہٕ حساس شخص تہِ امہِ بیمارِ ہِندِس زالس منز وَلنہٕ یِتھ۔ البتہٕ یِتھ کنی زنہٕ گوڈے وننہٕ آوزِ یہِ بیمأری چھینہٕ لاعلاج۔ بلکہِ بروقت علاج سپدنہٕ سِتی ہیکہِ یہِ تکلیف ٹھیک تہِ گژھتھ بلکہِ کیٛنژن دوہن یا رٮ۪تن منز۔

یِتھِن بیمارن چھے گرٕ بأژن، یارن، دوستن، تہٕ رِشتہٕ دارن ہِندِ سُہارٕچ تہٕ ہمدردی ہنز ضروٗرت آسان۔

ڈِپرشن یعنے ذہنی دباو بیمارِ ہِندی علامات چھ یِتھ کنی:

یہٕ شخص چھ پنٕن پان گُن زوٗن، بےٚ سُہارٕ تہٕ بے یار و مددگار زانان۔ اُمِس چھنہٕ باسان زِ مےٚ چھُ کانٛہہ اتھٕ روٗٹ کرَن وولاہ۔ اُمِس چھ سوٗرُے اوٗندٕ پوٚک ودان تہٕ دِیان باسان۔ دُنی یہُک لوہ لنگر چھُس بےٚ معنہِ

تہٕ فضوٗل باسان۔ بار بار چھس اوٗش بَگہٕ یِوان ۔ ئلی کہِ چھُ کینژ لٹہِ وَدان

تہِ ۔تس چھُ باسان زِ تمی چھُ کیاہتام اثر یا گوناہ کوٗرمُت تہٕ کتھ تام

وٲری داتھ کرنُک قصوٗروار چھس ٹھہراونہٕ آمُت ۔ سُہ چھُ سبٹھاہ دوٗر ژلُن

یژھان، یِیتہِ نہٕ تس کانٛہہ کتھ کرن وولاہ آسہِ تہٕ ئمی سنٛز تنہاٗیی منٛز گنہِ قسمُک

کانٛہہ خلل ترٛاوِ۔تس چھُ پنُن پان گو بٔیوٗمُت تہٕ دگہِ بوٗ رُت باسان۔ کم

ہمت ، پریشان تہٕ ہنگہ تہٕ منگہٕ پراگنٛدٕ روزُن چھُ امہِ بیمارِ ہنٛز ٹاکارٕ علامت

۔ گنہِ کامہِ کارس یا لیکھنس پرنس چھُنہٕ من پژان۔ اَتھ داٗ دِس منٛز چھُ بیمار

یاتہٕ دوٗہی دوٗہس شوٗنگتھ روزان تہٕ نِندرٕ کران۔ نتہٕ چھبس نہٕ راٗژ وادن

زولہٕ تہِ پیوان۔

اَخرس پیٹھ وَنو یی زِ یہِ بیماری چھُ مُہلِک بنان یوٗ دوے اتھ

وقتس پیٹھ علاج یِیہِ نہٕ کرنہٕ ۔ تکیازِ وچھنہٕ چھُ آمُت زِ عام لُکھ چھِ

تتھِین بیمارن پیرن فقیرن نِش ترٛیش تعویزٕ انان۔ بہتر چھُ یی زِ

یمن بیمارن گوٚو کانٛسہِ ماہرِ نفسیات تہٕ زانہٕ وِنس ڈاکٹر صاٚبس ستی

مشورٕ گرِتھ یُہنٛد سائینسی تہٕ طِبی طور علاج کرناوُن تہٕ ییہِ یم ریڈیو

بوزنس، ٹی وی وُچھنس ، یارن دوستن ستی کتھا باتھا تہٕ ٹھٹھ مسخری کرنس

ستی آوری تھاوٕنی ۔ گنہِ تہٕ حالتس منٛز نہٕ گنی زٔنی ترٛاوٕنی ۔ بروقت علاج

کرُن چھُ لاٗزمی ۔تاکہِ امہِ تکلیفہٕ نِشہِ لبہٕ شفا تہٕ آئنٛدٕ گذارِ خوشحال تہٕ

پُرسکون زندگی۔

منشِیات

ییٚلہٕ اکھ شُر ماجہِ ہنٛز کوچھ منٛزٕ وُستھ سماجی ماحولس منٛز کھور چھُ تراوان۔ تِمس چھِ دوہَہ پتہٕ دوہَہ نٔوی نٔوی مسلہٕ بُتھِ یِوان۔ سُہ چھُنہٕ زگ تہٕ پرٛوٗن بیوٗن کڈِتھ ہیکان۔ سُہ چھُ سماجس اندر موجوٗد رُت تہٕ یچھ کامن منٛز فرق ہیکان کرِتھ۔ سُہ چھُس تیوٗت بڑُے آسان۔ یہِ چھُ مأکس ماجہِ، وستادن تہٕ سماجی تہٕ فلأحی ادارن ہنٛز کأم زِ تِمہٕ کرن تِمس سماجس اندر ناکارٕ گین تہٕ خرابِیَن ہنٛز زان۔ تہٕ تیزی سان بدٕلوٚنن سماجی حالاتن ہنٛز دِلیٖس ژینہٕ وَن۔ تِمس دِن سو تعلیم ییٚمہٕ سِتی شعور پأدٕ سپدِ بس۔ یوٚدوَے تِمس اندر شعوری مادٕ پأدٕ ہیکہِ نہٕ سپدِتھ، تیٚلہِ لگہِ سُہ ضروٗرتبأہی ہنٛزِ وتہِ۔ یتہِ اُمی سُند پوٚت پھیرُن کڈُر کرٛوٗٹھ تہٕ ناممکن بنہِ۔

منشِیات تہِ چھِ امہ تباہ کأری ہنٛز وتھ۔ ازکل چھُ عالمِ انسانیتہٕ باپتھ یہِ اکھ چیلنج بنیوٗمُت۔ بدقسمتی کنٛزِ چھُنہٕ اَسی وُنیکتام امچہِ ناکاریو، نوقصاناتو تہٕ ییٚلاجہِ نشہ واقف سپدی متہٕ۔ سأنی یَہے اَنزأنی چھےٚ سأنس موجوٗد نسلس خراب کران۔ گوڈٕ گوڈٕ چھُ یہِ محض تفریح زأنِتھ ورتاونہٕ یِوان۔ امابرٛونٛہہ پٔکِتھ چھُ مرنک وجہ بنان۔ موت تہٕ سُہ،

یِمکہِ تصوٗرٕ اِنسان سُند رروح ژٲن تہٕ کاشپان چُھ۔

ہندوستانٕکی قدیم سمأجی تہٕ مذہبی رِوایژن چھِ امکی شاہ مۄل۔ از کل تہٕ چھ ہیٚندی بڈٕ بن دوٕہن تہٕ خاص خاص موقعن پیٹھ بنگہٕ، چَرٕس، اُفین بیترٕ استعمال کران۔ اُتی چُھ اتھ عادتِ بدس ژَکن لگان۔ یِتھ کتھِ منٛز چُھنہٕ شک زِ از کل چھ منشیاتَن آزادانہٕ تہٕ ننہِ وانہٕ استعمال سپدان۔ سُہ کیاز ِ چُھنہٕ بیڑی، سِگریٹ، تموکھ تہٕ شرابہٕ رٔنگی۔ اِنسان سٕنٛز فطرت چھےٚ زِ یِیلہِ سُہ کانٛہہ مقصد پرٛاوُن چھ یژھان، تمِس اندر چُھ مادہٕ تجسُس زیادٕ زیادٕ کلہٕ کڈان۔ سُہ چُھ مزید نشہِ آور دوا ژھاران روزان۔ آخر چھ سُہ ڈرٛگس (drugs) استعمال کرنک عأدی بنان۔

یِمہِ مضموٗنک مقصد چُھ تم شخص یِم وُنیکتام ناکارٕ اثراتو نِشہِ بےٚ خبر چھ، یِمہِ کتھِ نِشہِ باخبر کرٕنی زِ یِمہِ صدی ہُند ووکھٕ دُشمن کُس تہٕ کیٛتھ چُھ۔ تہٕ اُسی کتھٕ ہیکو کھٕ پننٛی شُری بأژ امہِ ناکارٕ چیز نِشہِ محفوظ تھأوِتھ ۔ دۄیم یِم ڈرٛگس استعمال کرنٕکی عأدی چھ، تم تہٕ زانن زِ یِہُند حشر کیاہ چُھ سپدن وول۔ تہٕ یِہِ ناکارٕ عادت کتھٕ پأٹھی ژلہِ تمن تھف۔

دواہ کتھ وَنو:

دوائیہِ سو شےٚ یوسہٕ علاجہِ رٔنگی استعمال پیٚیہِ کرنہٕ، کانٛہہ دود یا

مرض پتھ رٹنہٕ باپتھ۔

منشیات کیاہ گوٚو:

تم نشہِ کھالن وألی دوا، یِہندِ استعمالہٕ ستی حِس دِنہٕ وألی تان مُتأثر سپدن یا محسوٗس کرن۔

مرض کیاہ گوٚو:

جِسمأنی بناوٹس تہٕ کارکرنس ناکارٕ اثر پیٛنس چھ مرض وَنان۔

دوا چھُ اکھ کیمیا۔ یُس حیاتیأتی نِظامس ساختس یا بدنچہٕ عملہِ متأثر چھُ کران۔ امہِ علاوٕ چھُ یہِ جِسمہٕ کِبن بیوٚن بیوٚن تانن پیٹھ اثر انداز سپدان۔ ییٛلہِ زن کینٛہہ دواہ نِظام کِبن مرکزی حصن مُتأثر چھ کران۔ جِسمُک بڈٕن، تانن ہنٛدی جوڑ، آے لبَن یا پانہٕ وأنی رٔلتھ بزٕوٕنہہ پکُن جِسمہٕ کِبن تانن پیٹھ تہِ اثر ترٛاوان۔ یہِ سورُے چھُ دادِ کِبن قِسمن ہنٛزٕ نوٗعیژ، دواہ کِس مقدارس تہٕ حیاتیأتی نظامَس پیٹھ مُنحصر آسان۔

دوا حاصِل کرٕنکی وٚسیلہٕ:

ازکل چھ دواہ مُختلِف وٚسیلوٚ ذٕریہٕ حاصِل یِوان کرنہٕ۔

ا۔ نباتات:۔ کینٛژن گُلبن چھُ رَس کڈِتھ دواہ بناونہٕ یِوان۔ مثلاً

مارفین، ڈائی گوزین، ریزرپن۔

۲۔حیوانات:۔ جانوٗرن ہٕنٛدِ ہارموٗنہٕ نِشہِ تہٕ چھ کینٛہہ دواہ کڈنہٕ یِوان مثلاً پیرافین، میگنیشم سلفیٹ تہٕ کولین

۳۔معدنیات:۔ کینٛہہ دواہ چھ معدنیاتو نِشہِ حاصل یِوان کرنہٕ۔ مثلاً کولین بیترِ

۴۔ مصنوعی دواہ:۔ازکل چھُ مصنوعی دواہن ہُنٛد اکھ بارٕ مقدار کیمیائی طریقہٕ تیار کرنہٕ یِوان۔ مثلاً اسپرین بیترِ

۵۔خرد جسمیہ: علاجہِ باپتھ چھُ خرد جسمیہ تہِ فائدٕ منٛد۔ مثلاً بکٹیریا تہٕ لاوٕ چھ ییٚژِ منٛزٕ کڈنہٕ یِوان۔

دواہن ہٕنٛز نوٗعیت:

وُنکین رِکس دورس منٛز چھ زیادٕ پہن دواہ مصنوعی یا کیمیائی طریقہٕ بناونہٕ یِوان۔ مثلاً مارفین، ایمافاٹین، روغنِ قرنفل، ٹروپین بیترِ۔

دواہ استعمال کرنٕکی بیوٚن طریقہٕ:

(۱) اَسہٕ رٕنٛز (۲) زیٚوِ تل تھاونہٕ (۳) شربژٕ رٕنٛگی (شربت)

ترٛیٚم طریقہٕ چھُ ترٛبن رِحسن منٛز بٲگراونہٕ آمت۔

(الف) اِنجکشن:

۱۔ ژمہِ اَنٛدٕری

۲۔ رگن منز برُن

۳۔ تانن منز برُن

۴۔ ژمہِ تل

۵۔ رگن منز

۶۔ تؤنس منز

۷۔ دمباغہِ أنٛدرٕ

۸۔ جوڑن منز

(ب) خوشبودار چیزن شہہ ہیوٚن

(ج) مُقأمی طریقہٕ

ا۔ بیرونی طور استعمالُک طریقہٕ

ب۔ دۄستوٗری (ENEMATA)

(ا) أسہِ رکنی:۔ دواہ پھوٚل یا شربت ہکوٚ آبس سٟتی یا دودس سٟتی آسأنی سان چیتھ یا نبٔٹکاہ وِتھ۔ کُنہِ کُنہِ چھ بیمارس زیوٚ پیٹھ تھاوِنہٕ باپتھ تہِ دواہ پلہٕ دِنہٕ یِوان۔ نشہِ بازِ چھ فیڈ ریکس تِتھے پأٹھی استعمال کران۔

(۲) زیوِتل:۔ کینٛہہ پلہٕ چھےٚ زیوِتل تھاونہٕ سٟتی أسہِ رکس لُعابس سٟتی حل گرِھتھ ہٹہٕ بون وسان۔ یہِ لال چھےٚ دواہ جذب گرِتھ خوٗنس سٟتی رلان۔

منشِیاتکی عادی چھ نشہِ آور دواہ اِنجکشن کِہ ذریعہ زیوِتل تھاوان تہٕ نشہِ آور پلہٕ یا زیوِتل تھأوِتھ ژہان۔

(۳) شربت:۔ یہ طریقہ چھُ سارِوٕے کھوٕتہٕ زیادٕ رأیج۔ مُریضن چھِ اِنجکشن کرٕنہٕ یِوان تہٕ (Liquid) چھ سیدِ سیوٚ دخونس ستی رلان۔ 'میڈولا' یا حرام مغزٕ أنٛدری ییٚلہٕ نہٕ رگن ہٕنٛدِ ذریعہ دواہ جِسمس اندر دأخل سپدُن ممکِن چھُ گژھان۔ تیٚلہِ چھُ یہ طریقہ ورتاوس انہٕ یِوان۔ اِنجکشنٕچ ہٕرٕن چھےٚ سیدِ سیوٚ دأڈی چِہ اندر دأخل کرِتھ اتھ منٛز دواہ یِوان واتناوٕنہٕ۔ یہ طریقہ چھُ عام پأٹھی جِسمس اندر رخوٕنہٕ کِس دورِ کرنس منٛز خرأبی آسٕنہٕ یا رگن ہٕنٛدِ بنٛد گژھنہٕ وِزِ ورتاوٕنہٕ یِوان۔

جوڑن ہٕنٛزِ جایہِ اندر:۔ أڈی جن ہٕنٛدبن جوڑن منٛز چھُ اکھ لیسدار مایہِ آسان، یُس أڈی جن ہٕنٛدبن جوڑن پانٕہٕ وأنی گگھرلکنہٕ نِشہ محفوٗظ چھُ تھاوان۔ نشہِ کرَن وألی چھِ یمن جوڑن منٛز مایہِ وول منشِیات اِنجکشن کِہ ذریعہ واتناوان۔ یمن چھُ امہِ ستی یہ فائدٕ واتان زِ جوڈن منٛز چھ یم منشِیات جمع روزان۔ ییٚمہِ ستی وارِ وارٕ نِشہ دوگنہٕ چھُ کھسان یا چھ ہُران روزان۔

شہہ ہیوٚن:۔ امہِ طریقہ چھُ نشہِ آوردوہن ہُنٛد بہہ (بُخارات) براہِ راست نستہِ کِنی کھألِتھ ہوٕکہ ذریعہ شوٗشہِ نأرِس منٛز واتناوٕنہٕ

یوان۔ یم بُخارات چھ لوٕکٕٹ موٕکٕٹ قطرٕ ہوٕی آسان، یم جِسمس منٛز لالہٕ ستی رٲلتھ واتان چھ۔ یم قطرٕ چھ خوٗنہٕ چھِن نچِن نچِن رگن تام واتتھ خوٗنس ستی رلان۔ شوٗشہِ کہ ذریعہ صاف سپد یوٗمُت خوٗن چھُ دِلہٕ کِس دٔچھنِس طرفس دٲخل سپدان۔ دِلس کُن خوٗن ژہنہٕ چہ رگہٕ چھےٚ خوٗن دِماغس تام واتناوان۔

سمیک (Smak)۔ یِمہ طریقہ چھِ نشہ باز گردٕنہ پِنہ ٹُھرس پیٹھ زٲلتھ امکی بُخارات نستہٕ کِنی کھالان۔ یم بُخارات چھ خوٗنس ستی رٲلتھ ہیرِ گژھنہٕ وٕنہٕ آمتہ طریقہٕ دِماغہٕ کِس عصبی نِظامس مُتأثر کٔرِتھ یکدم نشچ کیفیت پٲدکران۔

مُقامی طریقہ:۔ اتھ طریقس ستی چھُنہٕ نشہ بازن کانہہ تولُق یا ہشر۔ بدنس منٛز دواہ دٲخل کرنٕکی مُروجہِ طریقہ چھ ترٛین حصن منٛز بٲگراونہٕ آمتی۔

(i) اِنجکشن (ii) شہہ ہیوٗن (iii) مُقامی طریقہ۔

اِنجکشن کرنٕکی چھ مزید نو (۹) طریقہ۔ نشہ کرن وٲلی چھنہٕ یِموٚ طریقو منٛز کانہہ تہ طریقہ مُچھ ترٛاوان یایم پانہٕ ناونہٕ نشہ پتھ روزان۔

(i) ژمہ اندری:۔ ژمہ ہندِس پیٹھِمِس تہس منٛز چھےٚ اِنجکشن ہشن دٲخل یوان کرنہٕ، تہٕ وارِیاہ کم دواہ چھ اتھ منٛز ترٛاونہٕ یا واتناونہٕ یوان۔ یتھ کُنی چھ اِمہ طریقہٕ تہٕ نشہ باز نشہ آور دواہ اندر

واتناوان حالانکہ یہ طریقہ چھ فقط بی سی جی (پولیو) تہٕ شُٹلی کاپہ رٹنہ باپتھ ورتاونہٕ یوان۔

(ii) رگو اَندرٕ :۔ نشہ آور دواہ استعمال کرن والین منز چھ یہ طریقہ سبٹھاہ مقبوٗل۔ نشہ دواہ چھ اِنجکشن برتھ سرٕن سیٚدٕ سیوٚد خوٗنچہ رگہ منز دأخل یِوان کرنہٕ، یُس خوٗنس سٟتی رٕلتھ یکدم دِلس تہٕ دِمباغس تام واتان چھُ تہٕ کینٛژن زِہن منز چھ نشہ کھسان۔

(iii) تانو اَندرٕ :۔ تانن اند رتہٕ چھ یِوان دواہ برنہ۔ تانن یا تانس منز دواہ دأخل سپدتھ چھ یہ خوٗنس سٟتی رلان۔ یہ طریقہ چھُ تمہِ وِزِ نشہ ازپاناوان، یێلہِ تمن ضروٗرت کھوتہٕ زیادٕ نشہ بازکھالن والین دواہَن ہنٛزٕ ضروٗرت باسہِ۔

(iv) ژمہ اَندرٕ :۔ تِتھی مریض یِہنٛزٕ خوٗنہٕ نالہ اند رگن پھیرٕ مژٕ آسن، تہٕ ژھانڈنہٕ سٟتی آسن نہٕ لبنہ یِوان۔ تمہِ ساعتہٕ چھُ یہ طریقہ ورتاوس یِوان انہٕ۔ سرٕن چھےٚ ژمہِ منزٕس والنہٕ یِوان۔ تم نشہ باز، یِم أخری مرحلس وأتی مٟتی آسن تہٕ یِہنٛزٕ ژم أڈی جن لاریمٕژ آسہِ، تم چھ پننہٕ ژمہِ منزٕس نشہ دواہ والان۔ حالانکہِ امہ طریقہٕ سٟتی چھےٚ ژمہِ تلہٕ کِنہ چہ زأوِچہ رگہ پھٹان تہٕ خوٗن چھکھ ہموان نیرٕن۔

(v) خوٗنہٕ نالو اَندرٕ :۔ امہِ طریقہ چھُ براہِ راست دِلہ پێٹھٕ صاف خوٗن انٕن واجینن نالین اند رسرٕن ژانہٕ یِوان۔ امہ طریقہ چھ نشہ آور

دواہ کائنِہ ڈاکٹرس ہتھ کُنہِ مخصوٗص تانس یا تانن منز برناوِنہٕ یِوان۔
چونکِہ نشہ باز چھ امہِ حقیقژ نِشہ بےٚ خبر، اوٚے یِیمہِ وِزِ تمہ یہِ طریقہ
پانناوان چھ، تمن چھ تیزی سان خوٗن یِوان، یِیمہِ کِنی یِمن رُمال یائ ج
گنٛڈِتھ خوٗن چھ رُکاوُن پیوان۔ یِیمہِ کِنی یِمن ژمہِ داغ چھُ لگان۔

(vi) دمباغ کِہ زریعہ:۔ یِیمہِ طریقہ چھُ دواہ
Subarachinoid ہَس تام واتناوِنہٕ یِوان۔ یِتھ کِنی دمباغس
منز دواہ واتناوِنکہ طریقہٕ نوبت چھےٚ خالےٚ کُنہِ وِزِ واتان۔ یِتھ منز
چھےٚ ہرٚن سیٖدٕ سیوٗد دمباغ کِس سطحس تام واتناوِنہٕ یِوان۔

(vii) ژمہِ ہنٛدِس جذب کرِنہٕ کِس حِصہٕ کِس ژٕ کِس تام دواہ
واتناوُن:۔ یہِ طریقہ چھ بڈٕ احتیاطہ سان ورتاوس انِنہٕ یِوان۔ امہِ
طریقہ چھ دواہ خوٗنس سِتی سبٹھاہ جلد رلان۔

نِشہ آور دواہَن ہُنٛد خوٗنس سِتی رلُن:۔

پرٚتھ کانٛسہِ نشہِ کرن وألِس چھُ نشہ کرنُک بیوٗن بیوٗن طریقہٕ
آسان۔ کُنہِ چھ سُہ ہیروئن یا گرٕد پنہٕ وٕتھرس پیٹھ گرم گرِتھ تتھ دُہہ
ٹُلان تہٕ سُے اُہہ یانِسہٕ کِنی کھالان تہٕ جسمس منز واتناوان۔ نتہٕ چھُ
کُنہِ پائپہِ (pipe) ہنٛدِ ذریعہِ دُہس اُہہ سِتی پانس کُن لمان تہٕ
چوان۔ یِہاے گرٕد چھ سگریٹس منز برٕتھ تتھ کش لمان تہٕ کُنہِ وِزِ یوٗتل
تھاوِتھ تتھ ژہتھ مزٕ ٹُلان۔ کینٛہہ نشہ باز چھ اتھ محلوٗل بناوِتھ انجکشنہٕ

ذریعہِ رَگن ہِتہ خۆنہِ نالین اندر براہِ راست واتناوان۔ کُنہ چِھ ہِنٛدر
پیٚنہ واجنہِ دواہ پلہٕ کھوان ہِتہ چِھ یمن پھکبھ بنأوِتھ آبس سٟتۍ رلأوِتھ
چوان۔ کُنہ وِزِ چھُ یمن پلن پھکبھ بنأوِتھ نشہ آور دواہِ ہِتہ رلاوان ہِتہ
جلدٕ ے نشہِ کھسنہ موکھ محلول تیار کرنہ پتہ اِنجکشن کہِ ذریعہِ جِسمس
منٛز واتناونہ یِوان۔ مطلب پرٛتھ کأنٛسہ نشہِ کرن وألس چھُ نشہِ کرنُک
پنُن پنُن طریقہ آسان۔ ہیرِ کُنہ ونہ آمتو طریقو منٛزٕ یُس ہِتہ کانٛہہ
طریقہ پاناونہ چھُ یِوان، تمہِ ذریعہِ چِھ یم دواہ خۆنس سٟتۍ رلان۔

جذب گوھنُک طریقہ:۔

جذب چھُ سیٚدِ سیوٚد دیاورگہ پأٹھۍ ژمہِ ہِنٛدِ پرٕدٕ أنٛدرۍ سپدان۔
ژمہِ ہُنٛد ہیرِم تہہ چھُ، یتھ پٮ۪ٹھ مسام بیترِ چھِ، سُہ دیوار، یُس
پرٛوٹین، چربی بیترِ سٟتۍ بنیومُت چھُ آسان۔ امہِ منٛزٕ چھِ اِنتہائی نِکۍ نِکۍ
اجزاء پکان ہِتہ شرٛ پان ہِتہ باقی بڈۍ جُز چھِ نبر نیرَن والین بادن سٟتۍ
نبر نیران۔ حالانکہ شرٛ پتھ گژھنُک یہ طریقہ چھُ واریاہ زیوٚٹھ ہِتہ
کرٛوٚٹھ۔ تاہم ژھوٚٹۍ پأٹھۍ چھُ امیُک خُلاصہ یتھ کُنۍ:

اِنتشار (اورِ یور پھیرُن): ۔نشہِ دواہ استعمال سپدنہ پتہ چھُ خۆنہ
کِہ ذریعہِ یم ژمہِ أنٛدرۍ ذیٚلہِ نکھہ نکھہ یِوان۔ یتھ کُنۍ چھِ یم زِ طریقہ
پیٚتہ دواہَن ہِنٛدِ بن اجزہَن ہُنٛد اثر ژمہِ أنٛدرۍ ذیٚلہِ منٛز جمع چھ

گژھان، دواہَن ہِندی اجزاء چھ اِمہِ ذیٚلہِ ہِنٛدِ گنٛذرگاہہِ مٔنٛزی مساموٚ
کِنہِ نیران۔ یاچھُ پتہٕ امی ذیٚلہِ ہٕنٛزٕ چربی واجینہٕ تہٕ اَبی مساموٕ ستی
چربی حل کران یتہٕ ژٕمہِ کِنہِ چھ یِم آسانی سان نیران۔

اوٚر یوٚر پھیرنچ عمل:

اوٚر یوٚر پھیرنچہِ عملہِ مٔنٛز چھےٚ ژٕمہِ ہٕنٛز اَنٛدرِم زبل آزادانہٕ
خصوٗصیژٕن ہٕنٛز حائِل۔ اتھ طریقس مٔنٛز چھ خدمت گذار جُز دواہ کیٚن
اجزاہن ستی رٔلتھ ذیٚلہِ ہِنٛدِس اَکِس طرفس مرکب بناوان۔ مُرکب
چھُ امے ذیٚلہِ ہِنٛدِس دوٚیمس طرفس گُن واتان۔ پتہٕ چھ موذوٗن اجزاء
بیٚیہ دواہس ستی جُز رٔلاوِتھ پنٕنہٕ گوڈنچہِ جایہِ واپس یوان۔ اتھ طریقس
مٔنٛز چھ خدمت گذار جُزس ستی رٔلتھ ذیٚلہِ تام واتان۔ نشہٕ آور دواہن
ہِندی اجزاءِ یتہٕ چھ امے طریقہٕ مُنتقل گژھان۔

نشہٕ آور دواہن ہِندِ شرٛپنچ عمل:

(۱) دواہن مٔنٛز طبعی حالات:۔ ٹھوس دواہن نسبت چھ مایہ دواہ
جلدٕ ے جذب گژھان۔ ڈُہی وٲلی اجزاء چھ گیسہٕ کِس صوٗرتس مٔنٛز
آسان۔ یِم چھ جلدٕ ے جذب گژھ وُنی یتہٕ آسان۔ اوَے چھ نشہٕ
باز پلو بجایہ اِنجکشنن ہِنٛدِ ذریعہٕ نشہٕ کھالن وٲلی نشیلی دواہ زیادٕ پسنٛد
کران۔ ڈُہہ رنگ چھ اوٚ کِنہِ عام زِیم چھ جلدٕ ے خوٗنس مٔنٛز شرٛ پان یتہٕ

یکدم چھ نشہ کھالان۔

لوٗکٕٹ لوٗکٕٹ ذرّات:۔ ذرّاتن ہُنٛد موٚچر یُتاہ کم آسہِ، سُہ چھُ تیٖتے جلد شرٕ پتھ گرٕ ھان۔ گردِہُنٛد سفوٗف یا پھسکھ چھُ نشہ آور پلن ہنٛدِ نسبتہٕ جلدٕے جذب گرٕھتھ نشہ ووتلاوان۔ دراصل چھُ زیادٕ موٚچر والین ذرّن ہنٛز سطح لوکٹین ذرّن ہنٛدِ سطح کھوٚتہٕ زیادٕ بڈٕ آسان۔ یمن اجزاہن ہنٛز اہ لوٗکٕٹ سطح آسہِ تیُتاہ جلدٕے چھِ تم کاٗم ہتہٕ کران۔ اَوٕ یُتاہ باریک تہٕ مُہین گردِہُنٛد سفوٗف یا پھسکھ آسہِ تیُتاہ تیزی سان کرَان یم پننی کاٗم تہٕ۔

(۳) ژُمن یا جمع سپدُن:۔ لوٗث رلاوِتھ شوٗد ہیروٗئن یا گردِ چھینہٕ تیُتاہ نشہ کھالان، یُتاہ شوٗد ہیروٗئن کھالان چھُ۔ ہیروٗئن یا گردِ منز توٚملہ اوٹ، گلوکوز پھسکھ بیتر چھُ لوٗث رلہ آسان۔ چونکہِ یمن اندر چھ نشہ آور ذرّاتن ہنٛدی اجزاء تعدادٕ ژٕنگی کم آسان۔ توَے چھُکھ نشہ تہٕ کم آسان۔

(۴) شرٕ پتھ گرٕ ھنٛنچ سطح:۔ شرٕ پتھ گرٕ ھنٛنچ سطح ہنٛز اہ زیٹھ آسہِ، شرٕ پنٛچ عمل تہٕ آسہِ تیزٕ ھے۔ لوکٕٹہ اندرمک زٕچھر چھُ سارِوے کھوٚتہٕ زیادٕ۔ اَوَے چھُ تحریک دِنہٕ وٲلی تہٕ نیٛندر کھالن وٲلین دواہن ہنٛدی ذرّات تہٕ جُزن ہُنٛد واتناوبر لوکٹس اندرمس تہٕ معدس تام، ییٚتہٕ شرٕ پنہٕ باپتھ زیٹھ سطح چھُ میلان تہٕ یم نشہ آور دواہ چھُ جلدٕے جذب

گرِ ھتھ نشہِ کھالان۔

(۵) نشہِ کرن وألی سُند مزاژ تہٕ دِماغی کیفیت:۔

جذب گرِھنس یا شر پنس دوران چھےٚ نشہِ باز سٕنز ذہنی حالت اِنتہائی خراب آسان۔ یِتھے تِمس نشہِ چھ کھسُن ہوان۔ أمی سٕندِس دِماغس منز چھےٚ سٕسرائے ہش پأد گژھان۔ اِمہِ علاوٕ چھبس بدنس منز پُھرتی تہٕ چُستی ہش باسان۔ بدنُک درجہ حرارت چُھس معمولہٕ کھوتہٕ ہُران تہٕ سٕتی چھُ واریاہ جذبأتی سپدان۔

(٦) دوائیک یِیمہٕ سٕتی نشہِ آور تہٕ تیزاب چھ مینٛہ یوان۔ تیز أبی دواہ چھُ میادس منز جلدِ ے شر پان۔ یِیلہِ زن نشہِ آور دواہ لوکٹس أندرمس منز ژیری پٔہن جذب چھ گژھان۔ تحریک دِنہٕ وألی تہٕ رٔنڈ رکھالن وألی چھ تیز أبی خأصیت تھاوان۔ یِیلہِ زن مارفین تہٕ ہیروئن نشہِ آور چھ۔

شر پنس دوران نشہِ آور دواہن ہنز باگنے:

نشہِ آور دواہن ہندبن ذرّن ہنٛدی جز چھ شر پتھ گژھنہٕ پتہٕ جسمہٕ کِبن کینٛشن مادن منزی نیرِتھ بڑونہہ کُن پکان۔ یِیلہِ دواہن ہنٛدی ذرٕ زیٛلہِ کِنی پکان چھ، تِمو منزٕ چھ کینٛہہ دواہ غدوٗ دن ہنزٕ زیٛلہِ سٕتی رلان۔ امیُک جمع سپدُن چھُ شر پنہٕ کِس سطحس پٹھ مُنحصِر۔ کینٛہہ دواہ

چھ أڈی جن، جگرس تہٕ چربی ہٕندٕ ن مُہِین پردن اندر واریاہَس
کالس موٗجوٗد روزان۔

باگنٕ تہٕ شرٕ پنہٕ پتہٕ چھےٚ کیٚنژن دوٚہن منٛز کیمیائی تبدیلی یوان:

(۱) اثر اورٕ یور پھیرُن۔

(۲) دۄیمِہ چیزن منٛز چھےٚ ہِشی تبدیلی (اثرٕ چہ) تبدیلی
ورأے واقع سپدان۔

(۳) فُصلاتن اندر رغاُر تبدیلی:

زیادٕ پٔہن نشہٕ چھ اورٕ یور پھیرنس منٛزٕ ے۔ اتھ دوران چُھ یہ اثر
سیٚد سیوٚد دیا دواہن ہنٛزٕ عمل گرِتھ تقسیم کران تہٕ چھ کیمیائی عمل اورٕ یور
پھیرُن، آبہٕ دہے گرٚھن تہٕ بیوٚن بیوٚن سپدُن نظرِ گژھان۔

الغرض نشہٕ آور دواہن ہنٛدِ استعمالہٕ پتہٕ چھ یم دواہ خوٗنہٕ رِکس
جُزس سٟتی رٕلتھ غدوٗدن ہنٛزٕ زیٚلہٕ تام واتان، یٚتہٕ دواہ شرٕ پتھ یا اورٕ یور
پھیرِتھ دِماغ کین تِمن حِصن مُتأثر کران، یِموٕ سٟتی بدٕنکی تان قوبوٗس
منٛز روزان چھ۔ اما اتھ دوران چُھ منشیاتک سُہ مقدار، یُسہٕ کار کرُن
لائق آسِہ، چھ اِخراج مادن سٟتی بدٕنہٕ منٛزٕ نبر نیران۔

کتاب ''منشیات'' (اردو) پیٹھٕ ترجمہٕ۔

☆☆

چرس ءَتہ دِماغی صحت

چرس چھُ اِنسانی زندگی باپتھ اکھ موٗذی زہر۔ یُس وارٕ وارٕ اِنسانی صحتس ہُکسر تٔلی آبکی پاٹھی زُر چھُ ژانان۔ عام چرس چبنہٕ وٲلی چھ اتھ بےٚ ضرر زانان تہٕ تِمن چھُ پُرسکوٗن روزنس منز مدد کران۔ یہ چھُ تِمن شراب تہٕ تموکھ چبنہٕ کھوتہٕ جِسمانی تہٕ دِماغی صحتہٕ باپتھ رُت باسان۔ ثابت چھُ سپُد مُت زِ یِم شخص جِیدیٲتی طور خطرن منز ہیٚنہٕ آسن آمتی، تِمن چھُ یہ گُنہِ نتہٕ گُنہِ نفسیٲتی بیمارِ ہُنٛد وجہ بنان۔ یتھ مضموٗنس منز کرٕو چرسُک استعمال تہٕ تِمہِ کِہِن اثراتن ہُنٛدِ دِماغی صحتس پیٹھ اثر سپدن ہُکس بارس منز کتھ تہٕ سہٕ تحقیق تھاوٕ و مدِ نظر یُس اتھ بارس منز ازتام سپُد مُت چھُ۔ دیٚیو تِمن شخصن، یِم اتھ مسلس اندر رولنہٕ چھ آمتی تہٕ پریشان تہٕ پشیمان چھِ، واتہ کینٛہہ فٲیدٕ۔

چرس کیاہ چھُ:۔

بھنگ چھُ اکھ خودرٕو گُل۔ یُس دُنی یہس منز گوڈٕ گوڈٕ جنگلن منز وٕ پدان اوس۔ اما، وٕونی چھُ سرکارٕچہ پابندی باوجوٗد تہٕ ژوٗرِ ژھیٚپہِ دٕ جن ڈوربن منز دٕ یِمن فصلن ءِستیٚ ءِستیٚ وٕ پداونہٕ یِوان۔ یہ گُل یِیلہِ

بڑان تہٕ پھبان چھُ اگست رٕکس اٰخرس تہٕ ستمبر رٕکس پوٚرٕ رتس منٛز چھ
یہِ بوٚنہٕ پیٹھ ہیوٚر تام امہِ کٕنہٕ پنہٕ ؤتھرن دوٚشوٕیو اتھو ستی پھش یِوان
کھالنہٕ۔ چرس چھُ اتھٕ چھبن دوٚشونی ماوٕن یِھوے کرٕ ہُن مایہِ ہیوٚ
لٲرِتھ گژھان۔ یِیلہِ اچ تہِ اتھن پیٹھ واریاہَن گُلبن تِتھے گٔنی پھش
دِنہٕ ستی موٹان چھ، یہِ چھُ گُنہِ صاف کاغذس یا اخبارس پیٹھ جمع یِوان
کرنہٕ۔ یُس پتہٕ رِکلو وادسمان چھُ۔ یہِ چھُ چرسُک سارِوے کھوتہٕ
اعلیٰ قسم مانہٕ یِوان۔ کیٛنہہ لوٗکھ چھِ بھنگہِ پیٹھ چرس ژٕلتھ بھنگہِ ہنٛدی
لٲوی لٲوی ؤتھر جمع کٔرِتھ ہوکھناوان تہٕ پتہٕ پھان۔ اتھ تہِ چھِ چرس
ونان۔ امایہِ چھُ امیُک دوٚیم قسم۔ چرسس چھِ واریاہ قسم، یِمن بیوٚن
بیوٚن ناو چھِ۔ چرسُک گوڈنیُک قسم چھُ واریاہ تیز آسان۔ یہِ چھُ
یکدم اِنسان سندِس ذہنس پیٹھ اثر کران۔ یہِ چھُ نیٛٹل ناوی خاندانس
ستی تعلق تھاوان۔ تمام نشہِ آور چیز چھ امے خاندانکی جُز۔ نشہِ کھالنکہِ
حوالہ تہِ چھ چرسس واریاہ قسم۔ یِیمہِ رٕکنی یہِ وُنن دشوار چھُ زِ کمہِ وقتہٕ
کُس ہیوٚ قسم چھُ استعمال کرنہٕ یِوان۔

چرس چھبنہٕ ستی چھِ نصف کھوتہٕ زیادٕ نفسیاتی اثرات پادٕ کرن وٲلی
جُزوٕنس منٛز جذب گژھان یِم تمام مُرکبات چھِ جِسمہٕ چھبن بجن رگن
منٛز جمع گژھان۔ یِیمہِ رٕکنی پیشابس جِسمہٕ منٛز نیبر نیرنس یِمن واریاہ
وقت چھُ لگان۔ اوے ہیکو اَسی چرسُک پَے شُونزاہِ دوٚہی تہِ کڈِتھ۔

یہ کتھ پأٹھی چھ کام کران تہٕ اَمِچ کیمیأیی ساخت کیاہ چھ؟

بھنگہِ منٛز چھ اوسطاً شیٹھ مُرکبات تہٕ ژور ہتھ کیمیأیی ماد آسان۔

ژورن اہم مُرکباتن ہنٛدی ناو چھِ یِتھ کٕنۍ:

ڈیلٹا نائن ٹیٹرا ہائڈرو کینا بنول (ڈیلٹا نائن THC)

(CBT) کینابیٹول۔ ڈیلٹا ایٹ ٹیٹرا ہائڈرو کینا بینول۔ یِمو منٛزٕ چھ

سارِوٕے کھوتہٕ طاقتور ڈیلٹا نائن ٹیٹرا ہائڈرو کینا بینول۔

یِتھےٚ چرس چُھ چینہٕ یِوان، اَمکۍ مُرکبات چھِ تَمے ساعتہٕ خوٗنس

سٟتۍ رلان تہٕ سیٚدسیوٚد چھِ دِماغس تہٕ جسمہٕ کِبن دوٚیمبن اَنٛگن تام

واتان۔ بُنیأدی طور چُھ دِماغس منٛز THC موجوٗد آسنہٕ کِنۍ

Canabinoid receptors سٟتۍ یِم رٕلتھ خُمار یا نشہٕ

کھالان۔ دِماغس منٛز چھِ خلیات ریسپٹر تٕژ ہاکھ جاے، یِیٚتہٕ کینٛہہ

مخصوٗص ماد کیمٛژس کالس ٹھہران یا رلان چھِ۔ ہرگاہ یِتھ ہیوٚ کینٛہہ سپدِ،

تیٚلہِ چُھ امیُک اثر اتھ خُلیہٕ تہٕ امہٕ سٟتۍ پأدٕ سپدن واجنہٕ سِگنلہِ پیٚٹھ

پیوان۔ دِلچسپ کتھ چھِ زِ دِماغس چھُ قدرتی طور چرٕسکۍ ہوی ماد پأدٕ

سپدان، یِمن Endocanmbinoids ونان چھِ۔ تِتھی ریسپٹر

چھِ دِماغ کِس تِتھ حصّس منٛز لبنہٕ یِوان، یِمو سٟتۍ مزٕ، یادداشت،

خیالات، توجہ، حِس ہوش بیترٕ مُتأثر چھِ سپدان۔ چرٕسکۍ مُرکبات چھِ

کنَن ، أچھن ، ژمہِ تہٕ میٲدس تہٕ مُتأثر کران۔

چرٕ سکی کیٛاہ اثرات چھِ آسان:

اتھ چھِ یِم اثرات: خُمار، سکوٗن، خوشی، خاب ہِنٛز واجِنٛز کیفیت، رنگ چُھکھ ڈلان تہٕ موٗسیقی بوزنس چھکھ مزٕ یوان۔

تہٕ یِم ناخوشگوار اثرات چھِس:

تقریباً چھِ ۱۰ فیصد چرس چینہٕ والین ناخوشگوار اثرات دٔژینٹھی گژھان۔ یِمن منز پنٕنہِ پانہٕ نشہِ بےٚ خبر گژھتھ حبس تہٕ ہوش راوُن، غائبی آواز بوزنہِ، ہنٛگہٕ منٛگکی چیز بوزنہٕ ینٛی، بِلا وجہ کائنسہِ مُتلِق شک پاداہ سپدُن بیترِ۔ موڈ تہٕ حالاتن ہنٛدِ حوالہٕ ہیکن أکی سے شخصس خوشگوار اثرات تہٕ کلہٕ کڈِتھ تہٕ ناخوشگوار اثرات تہِ۔ یِم احساسات چھِ عام طور وقتی آسان۔ تاہم ییٚلہِ زن یہِ نشہِ آورشئے کیٛژن ہفتن اِنسان سٕندِس جسمأنی نظامس منز روٗزِتھ ہیکہِ۔ اِمکی اثرات ہیکن چرس چینہٕ والین ہنٛدِ توقع کھوتہٕ زیادٕ کالس تام موٗجوٗد روٗزِتھ۔ وارِیاہس کالس چرس چینہٕ سٟتی چھُ ڈپریشن گژھنُک خطرٕ تہٕ جوشس تہٕ جذبس منز تہِ کمی ینٕک امکان تہِ۔

تعلیم تہٕ تربیتس پیٹھ امیُک اثر:

وٕچھنہٕ چھُ آمُت زِ چرس چینہٕ وٲلی چھِنہٕ کُنہِ چیزس کُن توجہ

ہبکان دِتھ۔ تِہنٛدِس یادٕ وۄ ترِس تہٕ یادتھاوی ٕمتۍ چیز ورتاونس منٛز تہٕ چھِ تھوس یِوان۔ یِم اثرات چھِ چرس چبنہٕ پتہٕ کینٛژن ہفتن تام برقرار روزان، یُس طالبِ علمن اندر کینٛہہ مخصوص مسائل پاداد کرنک وجہ چھُ ہبکان بٔنتھ۔ نیوزی لینڈس منٛز آو 1268 ژٔن طالبِ علمن پیٹھ تجرُبہ کرنہٕ۔ یِمن طالبِ علمن آو 25 ہن ؤری ین تام لگاتار معائنہٕ کرنہٕ تہٕ ثابت سپُد زِ بلوغتس دوران چرس چبنہٕ ستۍ چھُ سکوٗلس اندر خراب کارکردگی ستۍ تہٕ اتھ واتھ۔ تاہم بلوغتس تہٕ سکوٗل کارکردگی آو نہٕ پانہٕ وأنی کانٛہہ واٹھ لبنہٕ۔ البتہٕ باسیوو زِ چرس چۄن چھُ اکہِ رٔنٛگۍ طرزِ زندگی گذارنس کُن پکناوان۔ یُسنہٕ کُنہِ صوٗرتہٕ سکوٗلس اندر تعلیمہِ باپتھ مددگار ثابت چھِ سپدان۔

کأم:۔ چرس چبنہٕ والین ہنٛدِس کامہِ کارس پیٹھ تہٕ چھِ یِم اثرات مُرتب سپدان۔ امہِ کتھِ ہُند چھُنہٕ کانٛہہ ثبوٗت زِ چرسہٕ ستۍ کیاہ چھِ صحتس پیٹھ کانٛہہ مخصوٗص خطرٕ واتان۔ تاہم چھُ چرس چبنہٕ والین امہِ کتھِ ہُند زیادٕ خطرٕ روزان زِ بغأرِ اِجازت چھِ تِم کأم ترٛأوتھ ژلان۔ سرکأری کامہِ کارِکس وقتس منٛز چھِ پننۍ ذأتی کأم کران یا خیألی گری دورٕ ناوان۔ چرس چبنہٕ وألی چھِ پانہٕ امہِ کتھِ ہُند اظہار کران زِ چرس چھُ تِہنٛزِ پیشہِ ورانہٕ تہٕ سمأجی زندگی پیٹھ اثر انداز سپدان۔

کینٛژن کامبن چھےٚ زیادٕ توجہ دِنٕچ تہٕ مُحنتٕچ ضرورت آسان۔
پائلٹن آو تحقیق کرنہٕ تہٕ وُچھنہٕ آو زِ تِمو کرِ چرس چیٚتھ لوکچہ بجہ وار یاہ
غلطیہٕ ییٚلہِ زن چرس چیٚنہٕ بژونہہ تِمو خاص غلطیہ کرِ نہٕ۔ یہ تجربہٕ آو
اصل فلائیٹو بجایہ سیمولیٹرس اندر کرنہٕ۔ بدترین اثرات آے چرس
چیٚتھ گوڈنکین ژورن گائنٹن منز لبنہٕ تہٕ 24 رہن گائنٹن روٗد امیُک اثر
برقرار۔ ییٚلہِ زن امہِ وِزِ تِمن پائلٹن نشس منز آسنُک انداز ے اوس
نہٕ۔ امہِ تحقیقُک نتیجہِ دژاو یہِ زِ یہِ شہادت میلنہٕ پتہٕ چھِنہٕ اکثر لوٗکھ یمن
پائلٹن سٕتۍ سفر کرُن مانان۔ ہرگاہ تِموٗ زِ دوہ بژونہہ تہٕ چرس چوٗمُت
آسہِ۔

ڈرائیونگ:

نیوزی لینڈس منز چھ تحقیقہٕ پتہٕ معلوٗم سپُد مُت زِ یِم لوٗکھ باقائدٕ گی
سان چرس اُسی چوان تہٕ گاڑی چلاونہٕ بژونہہ تہٕ چرس اُسی چوان،
یمن اُسی ایکسیڈنٹس منز زخمی گژھنکی اِمکان ہُران۔ فرانس منز آو
حال حالے ۱۰ ارہن ڈرائیورن پیٹھ تحقیق کرنہٕ، یِم کارِ ہندِ بن جان
لیوا حادثہٕ کرن والین منز شامل اُسی، شراب نوشی ہندی اثرات بد
کڈنہٕ پتہٕ تہٕ اوس امہِ کتھِ ہُند دوگنہٕ اِمکان زِ چرس چیٚنہٕ واٚلی تہٕ چھِ
کار چلاونکین جان لیوا حادثن منز شامل۔ یتھ پاٹھی کرونہٕ اُسی گُنہٕ

تہِ صوٗرتہٕ تِمن گاڑٕ بن منٛز سفر کرُن پسند، یِمن گاڑٕ بن ہنٛد بو ڈرائیوٕ رو
چرس چوٚمُت آسہِ۔

ذہنی صحتکۍ مسلہٕ:

امہِ کتھِ ہُنٛد امکان چُھ زِ یِم لوٗکھ ذہنی بیمارِ مثالے
ڈِپرٛشن، سائیکوسس بیترٕ بیمار بن اندر رٲنٛہٕ آسن آمتۍ، تِمو چُھ اِدٕ یا حال
حالے یا پتھ کالہِ چرس ورتو وُمت آسان۔ تاہم کیاہ چرس ہیٚکیا ڈِپرٛشن
تہٕ شیزوفرینیا تکلیفن ہُنٛد وجہ بَنِتھ؟ یا یِمن تکلیفن اندر رٲنٛہٕ آمتۍ شخص چھا
چرس بطورِ دواہ استعمال کران۔

پٔتی موکیٚنٛژ وٕری یو پیٚٹھ کرنہٕ آمتہِ تحقیقہٕ تلہٕ چُھ ننیوٗمُت زِ جیٚنیٲتی
طور مُتأثر شخصن منٛز چرسُک استعمال تہٕ پتہٕ امہِ سٟتۍ ذہنی صحتکۍ مسلہٕ پٲدٕ
گژھنس چُھ پانہٕ وٲنۍ واٹھ۔ نوجوانن چُھ چرس استعمال کرٕنکہِ حوالہٕ
زیادٕ خطرٕ۔

ڈِپرٛشن:۔ آسٹریلیاہس منٛز 14 ہہ پیٹھ 15 وٕری وٲنسہِ ہنٛد بن
سکوٗل شُربن پیٹھ سٔتن وٕرین تحقیق کرنہٕ پتہٕ آیہ یہِ کتھ بۄژنہہ گن
زِ یِم شُری با قاعدٕ گی سان چرس اُسۍ استعمال کران، تِمن اوس
ڈِپرٛشس سپدنک واریاہ زیادٕ خطرٕ آسان۔ یِیلہِ زن تِمن شُربن، یِم
گوڈے ڈِپرٛشنس منٛز ہیٚنٛہٕ اُسۍ آمتۍ۔ یِمن اوسنہٕ چرس چینٛگ خطرٕ

دۆیمو شُر بوٚ نشہِ زیادٕ۔ تاہم تم نوجوان، یِم روزانہٕ چرس آسن چوان،
تِمن چھُ ڈِپریشن تہٕ اینگزائٹی منز ہیٚنہٕ یِنکی پانٛژھ گونہٕ زیادٕ اِمکانات۔

شیزوفرینیا: لۆکن ہنٛدِس اَکِس بٔڈِس تعدادس آے کینژن ؤریسن 3 /اہم تحقیقات کرنہٕ۔ یِمو تحقیقاتو تلہٕ ثابت سپُد زِ چرس چینہٕ والین شخصن اوس شیزوفرینیا سپدنُک دۆیمو شخصو نِشہِ زیادٕ اِمکان۔ ہرگاہ کانٛہہ 15 /ؤری وٲنسہِ بڑونہہ چرس چَون شروع کرِ، 26 /ؤری وٲنسہِ تام واتان واتان چھُ تِمس سائیکوسس سپدنُک ژۄ گنہٕ اِمکانات۔ یُوتاہ زیادٕ مِقدارس منز کانٛہہ شخص چرس استعمال کرِ، تیُوتاہ چھِ یِم اثرات نٔنی نیرنٕکی یا کلہٕ کڈنٕکی اِمکانات زیادٕ آسان۔

شُربن کیاز چھُ چرسُک استعمال کرنہٕ ستی نوقصان واتنُک زیادٕ احتمال؟

یقینی طور ہیٚکو نہٕ کہنہٕ ؤنتھ۔ اما! امیُک تعلق چھُ دماغی نشوونما پڑاونس ستی۔ شُری پانہٕ پیٹھ چھُ 20 /ؤری وٲنسہِ تام دماغ نشوونما پڑاوان روزان تہٕ نیورل پرونِنگ غار معمولی عمل چھےٚ جاری روزان۔ یُتھ ہیوٚ کانٛہہ تہِ تجربہٕ یا مادٕ، یُس اتھ عملہِ متاثر کرِ، یِیکہِ طویل مُدتی نفسیاتی اثراتن ہُند وجہ بٔنتھ۔

یورپ تہٕ یوٗ کے (UK) یس منز کرنہٕ آمتہِ تحقیقہٕ تلہٕ چھُ نتیُو مُت زِ

تِم نفر، یِہندِس خاندانس اندر دِمٲغی بیمارِ روزمرٕ آسن، بیٚیہ یِمن جینیٲتی طور یِمن مسلن ہُند زیادٕ احتمال آسہِ، ہرگاہ تِم چرس چیٚن، تِمن چھُ شیزوفرینیا گژھنُک وارِیاہ زیادٕ اِمکان آسان۔

چرس چیٚنہٕ ستی سپدن وول سائیکوسس چھا پزی پاٹھی کانٛہہ بیمٲری؟

حال حالے ڈنمارکس منٛز کرنہٕ آمٕتہٕ اکہِ تحقیقہٕ تلہٕ چھُ نتیٖجہٕ مُت زِ چرس چیٚنہٕ ستی چھُ واقعی سائیکوسس گژھان۔ یہ چھِ اکہِ موختصر وقتُچ بیمٲری آسان، یوسہٕ چرس چیٚنہٕ ستی شروع چھِ گژھان۔ ہرگاہ چرس ترٛاونہٕ ییہ، یہ بیمٲری تہٕ چھےٚ جلدٕ ختم گژھان۔ وول گوٚ دیہ بیمٲری چھِ سیٚٹھاہ کم لوٗکن گژھان۔ پوٗرٕ ڈنمارکس منٛز آے فقط اِمکی ۱۰۰ اَر بیمار لبنہٕ۔ تاہم چھُ تحقیقہٕ تلہٕ پتہٕ نتیٖجہٕ مُت زِ:

ترٛیٚیم حِصہٕ لوٗکھ اٲسی نوٕ وٕرِی یِہ گُنہٕ نتہٕ گُنہِ بیمارِ اند رہنہٕ آمٕتی۔ الہٕ پلہٕ اٲسی نِصف لوٗکھ ترٛہن وٕرِین منٛز گُنہٕ نتہٕ گُنہِ دِمٲغی بیمارِ آوٕرِی مٕتی۔ امہِ تلہٕ چھُ پتہٕ باسان زِ یِمن لوٗکن Cannabis Psychosis وِچھنہٕ چھُ آمُت، تِمن منٛز چھِ گُنہِ طویل مُدتی سائیکوسٕنٛز مثلاً شیزوفرینیا بیمارِ ہنٛدی ابتدٲئی علامات درشاوان۔ یہ اٲس سوے جماعت، یِم چرس اٲسی چوان تہٕ یِمن سائیکوسسز گژھنُک زیادٕ خطرٕ روزان اوس۔

چرس چێنگ چھا اِنسان عأدی بنان؟

وِچھنہٕ چھُ آمُت زِ چرس چێنگ عأدی بناوٕنکی کینٛہہ خصوصیات چھِ چرسس منٛز موٗجوٗد۔ ٹولو رینس (Tolerance) یعنے سرٛوٗد تہٕ منٛز پڑاونہٕ باپتھ یا برقرار تھاونہٕ باپتھ نشہِ وسہٕ وُنے یا کم گژھوُنے چرس بێیہِ تہٕ بێیہِ چوٗن یا اَمچ ضروٗرت پێنٛز۔

ہرگاہ چرس چوٗن ترک کرَو، تێلہِ کیاہ سپدِ؟

چرس چێنچ پێیہِ شدید طلب۔ بوچھ لگہِ سبٹھاہ کم۔ نِنٛدر پیٖیہِ نہٕ ٹھیک۔ وزن گژھِ کم۔ شرارت کھسہِ رژھ پتہٕ رژھ۔ پڑتھ کتھِ پێٹھ کھێیہِ بُتھ۔ بے قرأری تہٕ بے چینی آسبس۔ عجیب وغریب تہٕ وُبھتی خاب وُچھِ بیترِ۔ چرس چوٗن ترک کرنہٕ ستی چھِ یِم علامات تتھے گٔنی تکلیف واتناوان، یتھ گٔنی تموکھ چوٗن ترٛاونہٕ ستی واتان چھُ

یِم باقأعدٕ گی سان واریاہس کالس چرس چوان چھِ، تِمن منٛز چھِ یِم اثرات لبنہٕ یوان:

پڑتھ ژورَ ونفرو منٛز چھُ چرس چێنگ طلب ترٛبن نفرن زیادٕ پوان۔

پڑتھ دَہو نفرَ ومنٛز چھِ ستھ نفر چرس ترٛأوِتھ تموکھ چوان۔

شرارتھ کھسُن، کھوژُن تہٕ نِنٛدرنہٕ یِنٛکی مسلہٕ چھِ عام طور چرس چێتھ ۱۰ رِہہ گانٹہِ پتہٕ ٹٔنی نیران۔ اما اکہِ ہفتہٕ پتہٕ چھِ واریاہ کاڈکڈان۔

چرس چینہٕ وٲلۍ نفر چھِ وَنان زِ تِمن چھُ کُنہٕ پاٹھۍ تہٕ کُنہٕ تہٕ حالس منز چرس چۆن۔ یتھ کنۍ چھِ تِم زِندگی ہُند واریاہ حِصہٕ چرس ژھانڈنس، مٔلۍ ہیٚنس تہٕ یہٕ استعمال کرنس منز ضایہٕ کران۔ نہ چھِ یژھان یہٕ کرنہٕ نِشہٕ پتھ روزُن تِہنز زندگی ہٕندی اہم معاملات (یتھ منز تِہنز گرٕ، سکوٗل، دفترتہٕ باقی اِدارٕ شٲمِل چھِ) تہٕ ہرگاہ مُتأثر گژھن۔ ہرگاہ کانہہ شخص دوہے چرس چِوان آسہٕ، سُہ ہیکہٕ امیُک عأدی بنِتھ۔ییمہٕ نشہٕ پتہٕ تھپ وٕہنۍ مُشکل چُھ۔

سکنک (Skunk) تہٕ بیٚیہٕ کینژہہ طاقتور قسم:

روایتی چرسس منز چھُ اکہ پیٹھٕ 15/ فیصد تام اہم سائیکوایکٹو جز (THC) ٔستی آسان۔ کینژن نٔوبن قسمن، یتھ منز سکنک تہٕ شٲمِل چُھ، چھِ یِم جُز 20/ فیصد آسان۔ ییمہٕ کنۍ یہٕ روٲیتی چرسہٕ کھوتہٕ ترٕٛ گُنہٕ زیادٕ طاقتور چُھ آسان۔ تہٕ یہٕ چُھ سبٹھاہ تیزی سان کأم کران۔ یہٕ چُھ حدٕ کھوتہٕ جادٕ سکوٗن تہٕ خوشی ہٕندِس احساس ٔستی ٔستی ہیلوسِنیشن (Hellucination) پأدٕ کران۔ امہٕ ہُریمانہٕ چھبس گھبراہٹ، کھوژُن، پریشانی، دژو کہٕ ہِنہٕ تہٕ کھبن کھٕنکی زبردست طلب ہُران۔ کینژہہ لۆکھ ہیکن اتھ ایل۔ ایس۔ ڈی (ایکسٹی) ہٕندِ متبادلہٕ رٔنگۍ تہٕ ورتاوس اَنِتھ۔

چرسہٕ ستی کلہٕ کڈن وألی مسلہٕ:

وار یاہ نفر بٔلی کہِ وَنو زِ اکثر لۆکھ چھِ چرس امیُک لطف تُلنہٕ باپتھ چوان۔ اما کینژن ہنٛدِ باپتھ چُھ یہِ مسلہٕ بٔنتھ ہیکان۔ اکھ امریکی تنظیم چھِ اتھ مسلس پتھ گٔنز وَوہ کھنے کران۔

ہرگاہ چرس چۆن سانہِ زندگی تہٕ سونٛچس کنٹرول کرٕوُن آسہِ تہٕ سانِٮ۪ن خاہشاتن ہُنٛد مرکز "ماری وانا" (چرسُک اکھ قسم) حاصِل گٔرِتھ استعمال کرن تہٕ سرۄر حاصِل کرُن آسہِ، تیٚلہِ چھِ باقٕے تمام چیزن اندرسأنٛز دلچسپی ختم گژھان۔ امہِ تنظیمہِ چھِ کینٛہہ سوال دِتٕی متی۔ ہرگاہ کأنسہِ ہُنٛد جواب یِمن سوالن ہنٛدِس آنٛکارس منٛز آسہِ، زانُن گژھِ ہ زِ سُہ نفر چھُ چرسُک عأدی بنیومُت۔

۱۔ کیٛاہ چرس چھا توٚہہِ باسان زِ اتھ چُھ مزٕ ے ڈۆلمُت یعنے اتھ چھُنہٕ سُہ مزٕ ے؟

۲۔ تنہأیَی منٛز چھا توٚہہِ زاہ سرۄدِچ حالتھ باسمٕژ؟

۳۔ کیٛاہ توٚہہِ چھا ماری واناورأے زندگی ہُنٛد تصوّر مشکل باسان یا زندگی اڈٕلیٚچ باسان؟

۴۔ کیٛاہ تُہنٛدی یار دوست چھا تُہنٛدِس ماری وانا ورتاونس ستی مُتفِق؟

۵۔ کیاہ توہی چھوا پننو مسلو نِشہِ لوب روزنہٕ باپتھ ماری وانا استعمال کران؟

۶۔ کیاہ توہی چھوا پنٕنی جذبات کرٕ رٹنہٕ باپتھ پوٹ سموکِنگ کران؟

۷۔ ''ماری وانا'' ورتاوس أنتھ چھِوا توہی پننہٕ نِس محدوٗد دُنی یَہس اندر روزان؟

۸۔ کیاہ توہی چھُوا زاہ ڈوب سموکِنگ کم کرٕنکی یا تژاوٕنکی وعدٕ پوٗرٕ کرنس منٛز ناکام سپدی مٕتی؟

۹۔ کیاہ ماری وانا ورتاوس اننہٕ کِنی چھُوا توہہ یاداشت، توجہ (ظون)، یا دوٗیمبن کامبن منٛز دلچسپی ئہ آسنکی مسلہٕ یاد سپدی مٕتی؟

۱۰۔ توہہِ نِش موجوٗد چرس موکلِتھ چھِوا توہی پریشان سپدان زِ ہے! وون کتہٕ تہٕ کِتھ پأٹھی کرو بیٚیہِ یہ حاصِل؟

۱۱۔ کیاہ ماری وانا استعمال کرنک تصوٗر گرِتھ چھوا توہی پننہٕ زندگی ہنٛز منصوبہٕ بندی گرِتھ ہبکان؟

۱۲۔ کیاہ تُہنٛد بو یار رو دوستَو چھا توہہِ نِش یہ شکایت زاہ گرٕمٕژ زِ پوٹ سموکِنگ کِنی چھِ تُہنٛدی تعلقات تمن ستی خراب سپدی مٕتی؟

چرس استعمال کرنس اندر کِتھ کِنی ہیکو کمی أنتھ؟

برطانیہ کہِ ہوم آفس والیو چھُ حال حالے اکھ گائیڈ شائع

کوٚرمُت ۔ یتھ اند رواریاہ ترٛتھ کتھ درج چھے، یمن پیٹھ عمل کٔرتھ
چرس چھوٚن کامیأبی سان ترک ہیکو کٔرتھ ۔ مثلاً

ا۔ تمن وجوہاتن ہُند فہرست بناوُن، یمو کنٔ أسی چرس چھِ چوان
تہٕ امکی عادی بنان ۔

۲۔ منصوبہٕ بنٛدی کرٕنی زٕ أسی کتھ ہیکو یہٕ تبدیلی أنتھ ۔

۳۔ یہٕ سوٗچُن زِ أسی کتھ کٔنی ہیکو چرس ترٛاونٕکی علامات
وبترٛ أوتھ ۔

۴۔ اکھ مُتبأدِل منصوبہٕ تیار کرُن زِ ہرگاہ اکھ پلان ناکام سپُد، تہٕ
بڈونہہ کُن کیاہ کرَو ۔؟

ہرگاہ کانٛہہ چرس چیتھ ترٛاوِہ یہٕ چھُنہٕ سگریٹ چھوٚن ترٛاونٕ نشہِ مُشکل ۔
وارِیاہ لوٗکھ چھِ پأنی پانے چرس چھوٚن ترک کران ۔ وُں ہرگاہ اتھ
اندر کامیاب سپُد نہٕ، تس پزٕ کأنسہِ ماہرِ نفسیاتس ستی مشورٕ کرُن ۔

☆☆

میٹھ نِنٛدٕر

اسہِ چھینہٕ نِنٛد رہنٛدِس معاملس منٛز کانٛہہ غور وخوض کرنٕچ ضروٗرت
تکیازِ نِنٛدٕر چھےٚ عام طور سانہِ زنٛدگی ہُنٛد اکھ معمول۔ووں ہرگاہ نِنٛدٕر
ییہ نہٕ، تیٚلہِ چھِ یہِ اکھ مسلہٕ بنان۔ زیادٕ نِنٛدٕر نہ کرٕنی چھےٚ اِنسانس
زِنٛدگی ہِنٛدِس گُنہِ نتہٕ گُنہِ حِصس تھوس یِوان۔ اتھ چھِ وُنِنٛدُر یا بےٚ
خٲبی (Insommia) ونان۔یہِ چھُ کمہِ کالس روزان۔یہِ کیفیت
چھِ تیٚلہِ سپدان، ییٚلہِ کانٛہہ فِکر یا پریشٲنی آسہِ۔ کیٛنژٕ دۄہ پتہٕ ییٚلہِ یہِ
فِکر یا پریشٲنی دوٗر گژھِ تہٕ حالات معموٗلس پٮ۪ٹھ ین، اِنسان چھُ
سوکھہِ سان کھور شیٖرِ تھٲوِتھ لرٕ اوان۔ خٲر۔ نِنٛدٕر چھےٚ دِماغی تہٕ جِسمٲنی
صحتہٕ باپتھ ضروٗری۔ ہرگاہ نِنٛدٕر جان پٲٹھۍ ییہ نہٕ، امکی ناکارٕ اثرات
چھِ کلہِ ہوان کڈُن۔

نِنٛدٕر کتھ وٕنو؟

24 رٕہن گانٛٹن منٛز سُہ وقفہٕ، ییٚلہِ اِنسان پنٕنہِ پانہٕ تہٕ أندی پٔکی
ماحولہٕ نِشہِ بےٚ خبر تہٕ امہِ کہِ احساسہٕ نِشہِ بےٚ ظون سپدان چھُ۔ أتھی
وٕنو نِنٛدٕر۔

ڼند رِ چھِ ژۂ قسم:

أ۔کس چھِ ونان تیز حرکت چشم (Rapid eye)

(Movement sleep) یہِ چھِ رات کیُتھ واریاہِ لٹہِ پیش

یوان۔ییتھ کُنی چھُ وُچھنہٕ آمُت زِ یہِ چُھ سانہِ ڼند رِ ہُنٛد پوٚنژِم حصہٕ

آسان۔آر۔ ای۔ ایم ڼند رِ دوران چُھ سون دمباغ واریاہ آوٚر

روزان۔ سأنی انگ، وُسخان چھِ ڈیٖلی آسان۔ سانہِ أچھ چھے تیزی

سان ژٕچھُن کھوٚر حرکت کران روزان تہٕ أسی چھِ خاب وُچھان۔

بیٚاکھ ۂ قسم گوٚ وبلا تیز حرکت چشم (Non REM sleep)

اتھ منز چھُ دمباغ خاموش روزان۔ وٕں گوٚ وبنان چھُ جسمس اندر

سپدِ کینٛہہ حرکت۔ خوٗنس اندر چھِ کینٛہہ ہارموٗن تہٕ غدوٗ دی مایہ آسان،

ییٚمہِ کِنی سون جسم دوٗ ہی دوٗہس تھٔکتھ ژھینٛتھ واش چھُ کڈان۔ نان آر۔

ای۔ ایم ڼند رِ چھِ ژور پڑاو یا مرحلہٕ۔

ا۔ ڼند رِ برٛونٛہہ (Pre-Sleep) چھِ وُسخان ڈیٖلی گژھان،

دِلچ حرکت چھے لوٚت گژھان تہٕ جسمک درجہ حرارت چھُ کم گژھان۔

۲۔ لوٚ ژ ڼندٕر:

امہِ ڼند رِ منز چھِ أسی کُنہِ ذہنی کرٛچھِر ورأے آسأنی سان بیدار

گژھان۔

۳۔ سُست لہر (زوٗنہٕ ہنٛدٕر):

اتھ ہنٛد رِمنٛز چھُ خوٗنُک دباوٗ (بُلڈ پرٛیشر) کم گژھان۔ کیٛنہہ لوٗکھ چھِ ہنٛد رِمنٛزی کتھٕ کران، بلکہِ پکان تہٕ۔

۴۔ مرٛتہٕ لوٗ زٕلہرن ہنٛز ہنٛدٕر:

امہِ ہنٛد رِمنٛزٕ ہُشارٕ کرُن چھُ سبٹھاہ مُشکل آسان۔ ہرگاہ کانٛہہ شخص اتھ ہنٛد رِمنٛز وُزناونہٕ یِیہ، سُہ چھُ بدحواس ہیوٗ ہبکان سپدِتھ۔ آر۔ای۔ایم چھُ نان آر۔ای۔ایم ہنٛد رِمنٛز بدٕ لنٛج عمل۔ یِہ چھےٚ راتھ منٛز الہِ پلہٕ پانٛژٕ لٹہِ سپدان تہٕ صبحکہِ وقتہٕ چھِ زیادٕ خاب وُچھان۔ معمولِچ راتھ منٛز چھِ بیدار گژھنکی لوٗکٕٹ وقفہٕ تہِ واقہٕ سپدان۔ ہُشارٕ گژھنُک یِہ سِلسلِہ چھُ پرٛیتھ دوٚہ گانٛٹہِ پتہٕ اَکس یا دون مِنٹن روزان۔ امیُک پَے چھُنہٕ شوٗنگی ہتس نفرس لگان۔ فقط چھِ یِم وقفہٕ تتھ صوٗرتس منٛز یاد روزان، ہرگاہ کانٛہہ فِکر آسہِ یا یِیہ کانٛہہ واقہٕ سپدُ مُت آسہِ۔ مِثالے ہرگاہ نیٚبرِ کنہِ کانٛہہ کرٛیکہٕ نادٕ تہٕ شور آسہِ یا نکھے پہَن شوٗنگتھ بیا کھ شخصاہ آسہِ کھرٛ وکھالان۔

اسہِ کیازِ چھےٚ ہنٛد رِ ہنٛز ضروٗرت، تمیُک دار و مدار چھُ سانہِ وانٛسہِ پیٹھ۔

ا۔ واریاہ لوٗکٕٹ شُری چھِ الہِ پلہٕ سداہ گانٛٹہٕ شوٗنگان

۲۔ ہنا بڑی پہن شُری چھِ ۹/ وِ پیٹھ ۱۰/ گانٹہٕ نِنٛدٕر کران۔

۳۔ بالغ شخص چھِ راتس ۷/ تہٕ پیٹھ ۸/ گانٹہٕ شوٗنگان۔

۴۔ زیادٕ وانٛسہٕ ہنٛدین شخصن تہٕ چھےٚ اَمے مقدارٕچ نِنٛدٕر درکار۔ اما، تِتھین شخصن چھُ وچھنہٕ آمُت زِ یِم چھِ راتھ کیُتھ اَکے لٹہٕ ہُشار گژھان، سُہ تہٕ گوڈ نِکین ترٛہن ژوٚن گانٹن منز۔ امہِ پتہٕ چھِ تِم نِنٛدرِ رُوٗزناوٕنی بلکُل سہل گژھان تہٕ وانٛسہ بڑنس ستی چھِ یِم خاب تہٕ کمے پہن وُچھان۔ اسہِ چھےٚ زیادٕ پہن 7/ تہٕ پیٹھ 8/ گانٹہٕ تام شوٗنگنچ ضروٗرت پیوان۔ اما، کینٛہہ لُکھ چھِ ترٛےٚ، ژور گانٹہٕ نِنٛدٕر کٔرِتھ تہٕ کار پکناوان۔ پرٛتھ رانٛژ 7/ تہٕ پیٹھ 8/ گانٹہٕ زیادٕ شوٗنگُن چھُنہٕ جان۔ بیدار روزنُک وقفہٕ چھُ واریاہ زیوٗٹھ باسان۔ یِیمہٕ کٔنی یہِ مُغالتہٕ چھُ لگان زِ اَسی اَسہٕ کمے پہن شوٗنگیٚمتی۔ یِیلہِ زن پزٕر چھُ اتھ برعکس آسان۔

وُنِنٛدرِس (بےٚ خٲبی) انٛدرکیاہ پزِ کرُن:

وُنِنٛدٕر چھُ پریشانی ہُنٛد وجہ بنان۔ ہرگاہ کانٛہہ شخص راتس ہُشارے روزِ۔ دوٚیمہٕ دوہہ چھُ سُہ تھکاوٹ محسوٗس کران۔ امہِ ستی چھُنہٕ تسٕنٛدِس جسمس یا ذہنس کانٛہہ دٕدارٕ واتان۔ یِیلہِ زن واریاہن رانٛژن بیدار روزنہٕ پتہٕ سُہ ژینان چھُ زِ:

سُہ چھ پڑتھ ساعتہٕ تھوٚکمُت باسان تہٕ دوٚہلہِ تہٕ چھبس ننٛدٕر کھسان۔ تمہٕ پتہٕ چھ تَس نہ کُنہِ چیزس کُن دھیان دِنس منٛز تہٕ چھبس تھوٚس یِوان تہٕ سُہ چھ کُنہِ تام ہیوٚ آسان۔ ہرگاہ سُہ گاڑی یا مشین بیترِ چلاوان آسہِ، سُہ چھ تمی کِنہِ حادثس باپتھ وارِیاہ خطرناک ثابت سپدان۔ پڑتھ وٕری یہ چھِ اَگر ژندی لوٚکھ وُننٛدٕر گرِتھ گاڑی چلاوان چلاوان حادثٕکی شکار گژھان۔ کم ننٛدٕر یا وُننٛدرِ ستی چھنہٕ بُلڈ پرٛیشر (فشارِ خون) ڈنجہ روزان۔

بلوٗغتس اندر ننٛدٕرہٕ ہٕنٛکی مسائل:

ننٛدرِ ہنٛز کمی چھےٚ وُننٛدرِ کنی محسوس سپدان۔ یُتھ زن اکھ شخص سوٗنچان چھ زِ تمی چھےٚ کمے ننٛدٕر گرمٕژ۔ وۄں ہرگاہ ننٛدٕر گرمٕژ تہٕ آسہن، آرام آسبس نہٕ آمُت۔ اصل ننٛدٕرہٕ ہٕنٛکی چھِ دوہ دِشکی وارِیاہ وجوہات۔ بنان چھ گرس یا شوٗنگن کُٹھس منٛز آسہِ وارِیاہ شور۔ یہ تہٕ چھُ بنان زِ کُٹھ یا مکانہٕ آسہِ وارِیاہ گرم یا سرٕد۔ خاندارس یا خاندارِنہٕ ہنٛدِ شوٗنگنُک انمان آسہِ بیوٚن۔ کم جسمانی کام تہٕ باقائدٕ پاٹھی شوٗنگنُک آسہِ نہٕ کانٛہہ معموٗل یا ضروٗرتہٕ کھوتہٕ زیادٕ کھبن چبن یا بوچھِ ہوٚتےٚ شوٗنگن۔ دَگ دود تہٕ تیز درجہ حرارت یا بُخار بیترِ۔ سگریٹ، شراب تہٕ کیفین والی مشروبات چاےٚ یا کافی تہٕ چھِ ننٛدٕر گالان۔

کینٛہہ سنٛجید وجوہات تہٕ چھِ یتھ کنٛز:

جذبٲتی مسلہٕ، کامہِ کارٕکی مسلہٕ، فِکر تہٕ پریشٲنی، مویوٗسی، یا سُلہِ بیدار گژھِت دُبارٕ نِنٛدرِ نہٕ ینٛز تہٕ دوہ دِش کٔبن معاملاتن تہٕ مسلن پیٹھ سونچان روزُن۔

کیٛاہ دواہو ستی چھا مدد میلان؟

لوکھ چھِ وٲری یہِ وادن دواہ استعمال کران۔ اما یہِ چھ پزٕر زِ یم دواہ چھنہٕ زیادٕ وقتس کٲم کران۔ امہِ ستی چھِ ییٚہِ دوہہ تھکاوٹ تہٕ ٹلہٕ تاج محسوٗس گژھان۔ یمن دواہن ہُنٛد اثر چھ جلدٕ کم گژھان تہٕ یمن ہُنٛد تاثیر برقرار تھاونہٕ باپتھ چھ مبقدار ہُر راوُن پوان۔ کینٛہہ لوٗکھ چھِ امکی عٲدی بنان۔ یوٗتاہ زیادٕ کانٛہہ شخص نِنٛدرِ دواہ استعمال کرِ، تیوٗتاہ چھُ امہِ کتھِ ہُنٛد اِمکان ہُران زِ سُہ سپدِ جسمٲنی تہٕ نفسیٲتی طور یمن دواہن ہنٛدی عٲدی۔ ییٚہِ تہٕ چھِ کینٛہہ نِنٛدرِ دواہ Zolpidew, Zalephone, Zalpiclone دستیاب۔ اما بظاہر چھِ یمن تہٕ تِمے سائڈ ایفیکٹ تہٕ نوقصانات، یم اکثر دواہن اندر چھِ۔ یتھ پٲٹھی زن Nitrazepam, Temazepam, Daizepam دواہن چھِ۔ نِنٛدرِ دواہ پزٕن سبٕتھاہ کم استعمال کرٕنی۔ (دون ہفتن تہٕ کمے) مثلاً ہرگاہ کانٛہہ شخص واریاہ بے چین

آسہِ تہٕ بلکلے آسبس نہٕ ہِنٛدٕ ریوان۔ ہرگاہ سُہ واریاہ کالہٕ پٮ۪ٹھ ہِنٛدرِ دواہ استعمال کران آسہِ تہٕ تمِ ہِنٛدِ باپتھ چھ بہتر زِ سُہ کرِ پنٕنس ڈاکٹرس ستی مشورٕ کٔرِتھ یِم دواہ کم۔ کینٛژٕ لٹہِ چھہِ پریشانی کم کرنٕکی دواہ تہٕ مددگار ثابت سپدان۔

نُسخہٕ ورأے دواہ:

کینٛہہ دواہ چھہِ أسی نُسخہٕ ورأے یعنے ڈاکٹری مشورٕ ورأے مٔلی انان۔ یِمن دواہَن منٛز نٔزل، زُکام تہٕ بُخار ٹھیکھ کرنٕکی دواہ شأمل چھہِ۔ یِمو دواہو ستی چھُ گوبر تہٕ غنوٗدگی محسوٗس سپدان۔ ہرگاہ یِمن پٮ۪ٹھ لیکھِتھ ہدایات غورٕ سان پرِو، تِمن پٮ۪ٹھ چھُ لیکھِتھ آسان زِ یِم استعمال کٔرِتھ گژھہ نہٕ گاڑی یا کانٛہہ مِشین چلاوٕنی۔

برداشت ہُرنُک چھُ بیٚاکھ مسلہٕ۔ یوٗتاہ یوٗتاہ سأنس جِسمس یِمن چیزن ہنٛز ضروٗرت پیوان چھےٚ، تیوٗتاہ تیوٗتاہ چھُ اسہِ یِہنٛد مِقدار ہُرراوُن پیوان۔ بہتر چھُ زِ ژٕ کال تام پزن نہٕ ہٮ۪ٚتامین مُخالِف دواہ کھیٚنی۔ جڑی بوٗٹیو منٛزٕ کوٗڈمُت دواہ چھُ عام طور اَکھ جڑی بوٗٹی استعمال کرنہٕ یِوان۔ یتھ Valeriau ونان چھہِ۔ یہِ چھہِ عام طور تِتھی صوٗرتس منٛز کٲم کران ہرگاہ یہِ راتھ کیٚتھ دوٚن ترٕبن ہفتن لگاتار ورتاونہٕ پیہِ۔ ہرگاہ کُنہِ کُنہِ ساعتہٕ ورتاوس پیہِ اننہٕ، تیلہِ چھُس نہٕ خاص

تأثیر روزان۔ ہتمامین مخالف دواہَن ہندی پاٹھی چُھ دوٚیمہِ دوہہ صحبس تام یہندِ اثر کہ حوالہٕ محتاط پھوان روزُن۔ ہرگاہ کانٛہہ شخص فشارِ خوٗن یعنے بُلڈ پرٛیشر باپتھ کانٛہہ دواہ کھوان یا بیٚیہِ کانٛہہ نِندریا سکوٗن پنہٕ وألی دواہ استعمال کران آسہِ، تیٚلہِ پزِ یہ دواہ استعمال کرنہٕ برٛونٛہہ ڈاکٹرس ستی مشورٕ کرُن۔

یِمو چیزو نشہِ پزِ پرہیز کرُن:

نشہِ آور چیز:۔ پرٛتھ کانٛہہ شخص چُھ زانان زِ شراب چینہٕ ستی چھے نِندر کھسان۔ شراب چینہٕ وول چُھ راتھ کیٛتھ ژٕری پھَن بیدار گژھان۔ ہرگاہ سُہ نِندر رپیٚنہٕ باپتھ باقاعدٕ گی سان شراب آسہِ چوان، تس پیٚیہِ وقتس ستی ستی شرابُک مقدار تہٕ ہُرراوُن۔ یُس شخص باقاعدٕ گی سان شراب چوان آسہِ تہٕ اچانک کرِ بند، تمس گژھ اکس دوٚن ہفتن نِندر ریٚنٛز مُشکل۔ اتھ پتھ قوبوٗ پراونہٕ باپتھ چھے یِمہٕ کیٛنٛہہ تجویزٕ فائدٕمند۔

یٚیمہِ کتھِ ہُند پزِ خیال تھاوُن زِ بستر تہٕ شونٛگن کُٹھ گژھِ آرام دِہہ آسُن۔ ئہ گژھ نہ تہٕ زیادٕ گرمی آسٕنۍ نہ سردی تہٕ نہ شورٕ ے۔

بستر گژھ نہٕ تیوٗتاہ سخت آسُن زِ شانن تہٕ رانن پٔتھ پیٚیہِ دباوَ۔ ئہ گژھ تیوٗتاہ نرم آسُن زِ جسم گژھِ اتھی منز بوٗ ڈِتھ۔

پننِ ساخت تہٕ ڈوٗکھ برقرار تھاونہٕ باپتھ گژھ وتھرِنی پلو دِہہ وہرِ

پتہٕ بدلاوُن۔

کم کاسہٕ ورزِش گژھ ضروٗر کرٕنی۔ ضروٗرتہٕ کھوتہٕ زیادٕ ورزِش

کرنک تہِ چھُنہٕ فائدٕ۔ اما روزانہٕ چہل قدمی کرٕنی تہٕ ژھانٹ واتنی

چھِ فائدٕ مند۔ ورزِش کرنہٕ باپتھ چھُ سارِوے کھوتہٕ رُت دُہلی وق۔

دِگر سوٗرُون یا شام اژُون تہِ چھُ مُناسِب۔ امہِ سٟتی ہیٚکہ کُھلہٕ ڈُلہٕ

نِنٛدٕر تہِ پیٚتھ۔

نِنٛدٕر ترٛاونہٕ بژونہہ پزٕ رژِھ کھنٛچہٕ آرام کرُن۔ کینٛژن لُوکن ہُنٛد

خیال چھُ زِ خوشبوہِ سٟتی علاج کرُن چھُ فائدٕ مند۔

ہرگاہ تِہِنٛزِ شخصہٕ نِنٛدِ ذہنس پیٚٹھ کانٛہہ تیُتھ چیز سوار آسہِ تہٕ تتھ

بارس منٛز ہیٚکہٕ نہٕ سُہ فوری طور کہنی کٔرِتھ۔ تِمس پزِ سُہ کاغذس پیٚٹھ

لیکھِتھ تھاوُن تہٕ پننس پانس سٟتی سوچنُن زِ یِگاہ کرٕ ئبہ اتھ مقابلہٕ تہٕ یِگاہ

کرٕ تمیُک حل ژھانڈنٕچ کوٗشش۔ ہرگاہ کانٛسہٕ نِنٛدٕر آسہٕ نہٕ یِوان،

تِمس پزٕ تھوٗدٕ وٕتھِتھ بیٚیہ کانٛہہ کأم کرٕنی۔ یِمہِ سٟتی تِمس سکوٗن میلہٕ۔

مِثالے لیکھُن پرُن، ٹی وی وُچھُن، ریڈیو یا گیوٗن بوزُن۔ کینٛہہ وق

گذرنہٕ پتے سپدِ تِمس تھکاوٹ محسوٗس تہٕ یِیس نِنٛدٕر۔

واریاہس کالس پزٕ نہٕ نِنٛدٕر کرنس ٹال مٹول کرُن۔ تمہِ ساعتہٕ

گژھِ نِنٛدٕر ترٛاوٕنی۔ یِیلہِ اِنسان تھوٗکمت آسہِ۔ تہٕ پنُن عادت بناوُن

زِ صبحس اکہ مقرّر وقتہٕ ہِنٛد رِوہ تھُن، بامے واریاہ تھوٚکمُت تہٕ آسہِ۔

چائے یا کافی چینہٕ پتہٕ چھُ کیفین کیٚژن گاٹٔن جسمس منٛز موٗجوٗد روزان۔ دِگرٕ پتہٕ پزِ نہٕ چائے یا کافی چینٛی۔ ہرگاہ شامہٕ پتہٕ کانٛہہ گرٕم شربت چینٛی یژھو، تیلہِ گژھہ دود یا کُنہِ جڑی بوٗٹی کوٚ ڈمُت مشروب چوٚن، یتھ منٛز نہٕ کیفین آسہِ۔

زیادٕ شراب نہٕ استعمال کرُن۔ بنان چھُ امہِ سِتی ہیہِ ہِنٛدر۔ امایہِ کتھ چھُ یقینی زِ راتھ کیُتھ گژھہ یہِ شخص بیدارتہٕ پتہٕ پیٚیس نہٕ ہِنٛدر۔

شامس ژیری گژھہ نہٕ زیادٕ کھیوٚن چوٚن۔ ہرگاہ کال شام اژوٗئے کھیٚمو، سہٕ چھُ زیادٕ جان۔

ہرگاہ رات رِتی پاٹھی گُذرِنہٕ، دوٗیمہِ دوہہ گژھہ نہٕ شونٛگُن۔ تِکیازِ پتہٕ ہیہِ نہٕ دوٗیمہِ راتھ ژھیٚیہِ ہِنٛدر۔

ہرگاہ کانٛسہِ شخصس اتھ پیٹھ عمل کرنہٕ باوجوٗد تہٕ ہِنٛدر ییہِ نہٕ، تس پزِ ڈاکٹرس سِتی مشورٕ کرُن۔ تِمس چھُ تِمن کتھن ہنٛز باوتھ کرٕنی، ییمو کِنی نہٕ ہِنٛدر آسہِ یوان۔ ڈاکٹر کرِ یہِ کتھ سرٕ کھرٕ زِ ہِنٛدر نہٕ ییٚنگ وجہ ما چھُ کانٛہہ جسمانی بیماری، کانٛہہ تجویز کوٚرمُت دواہ یا کانٛہہ جذباتی مسلہٕ۔ یہِ کتھ چھِ کھرٕ کرنہٕ آمٕژ زِ سی بی ٹی (کوگنیٹو بیہیویئر تھیراپی) ہیکہِ سوٗدمند تہِ نِہ باپتھ ثابت سپدِتھ، ییم واریاہ کالہٕ پیٹھ ہِنٛدر نہٕ ییٚنکی شکار آسن۔

نفسیٲتی علاج:

اکھ ٹیکنِک سی بی ٹی تہٕ چھےٚ فائدٕ مند ثابت سپز مژ۔ اتھ طریقہ علاجس منز چھ سوچنس تہٕ ایہٕ کُن سٕتھ آسان، یٖیمہٕ ستی زیادٕ فکر مند سپدنک یا نٔندرِ ستی متاثر سپدنک اِمکان آسہٕ۔

وزن کم کرنٕکی وار یاہ دواہ چھہٕ نٔندٕ رتہٕ کم کران۔ اِوٕ کنی چھہٕ نشہٕ آور دواہ دِنہٕ یوان۔ مثلاً Cocaine, Ecstasy and Amphetamine. یِم چھہٕ نٔندٕ رتہٕ زالان۔

بےٚ قاعدٕ گی سان شوٚنگُن، شفٹن منز کٲم کرٕنی یا شُری رچھنی:

شوٚنگنکبن وقتن منز بےٚ قاعدٕگی، مثالے شفٹن منز کٲم کرٕنی، شُری رٕچھنی بیتر۔ راتھ کیٚتھ چھےٚ تمہٕ وقتہٕ کٲم کرٕنی پیوان یٖیلہٕ شوٚنگنک وقت آسہٕ۔ ہرگاہ کُنہٕ کُنہٕ یِتھ ہیوٚ سپدان چھُ، تیٚلہٕ چھنہٕ یہٕ مُشکل۔ وٕنۍ ہرگاہ ہمیشہٕ کرُن پیٚیہٕ، تیٚلہٕ چھ یہٕ صورتِ حال ہنا مُشکل۔ شفٹن منز کٲم کرن وٲلۍ ڈاکٹر، نرسہٕ، یٖیمہٕ راتٕی راتس کٲم چھ کران تہٕ شُربن دود چاون واجنہٕ ماجہٕ، یِمن سارِنے ہیکہٕ یہٕ مسلہٕ آدرِتھ۔ تِمن چھےٚ تمہٕ وِزِ نٔندٕ رکھسان، یٖیمہٕ ساعتہٕ تِمن بیدار چھُ روزُن آسان۔ یٖیلہٕ زن باقٕی لُکھ شوٚنگِتھ چھِہٕ آسان۔ یہٕ مسلہٕ چھ Jetlog ہوٲئی سفرس ستی تعلُق تھاوان۔ یٖیلہٕ اَسی دُنیا کِبن بیوٚن بیوٚن مُلکن ہُند سفر چھہٕ

کران تہٕ دوہ وادن بیدار چھ پھوان روزُن۔ دوہ دِشکی معمول مقرر
کرنٛک اکھ طریقہٕ چھ یہ زِ صُبحٕ ئے گژھہ نِندرِ ووتھنٛگ وق مقرر
کرُن۔ یہ سونچنہٕ ورأے زِ راتھ کوتاہ سُلہِ یا ژیری اوٗسس
شوٗنگمُت۔ بہتر چھ یہ زِ الارم کلاک استعمال کرُن۔ کوٗشش پزِ کرٕنی
زِ شامس گژھِ نہٕ ۱۰ اربجے برٛونٛہہ شونگُن۔ ہرگاہ کینٛہہ کالایہ کرَو، پأنی
پانٔے پییہِ وقتس پیٹھ نِندٕر۔

زیادٕ نِندٕر کرٕنی:

بنان چھ زِ کأنسہِ پییہِ دوہلہِ تمہٕ وقتہٕ نِندٕر ییٚلہِ سُہ بیدار روزُن
آسہِ یژھان۔ امیُک وجہ چھ یہوٗیزٕ تمی چھیٚنہٕ آسان راتھ کیٛتھ نِندٕر
گٔرمژ۔ امہِ باوجوٗد ییٚلہِ أسی وُچھان چھ زِ دوہلہٕ چھِ تِس نِندٕر یوان،
تیٚمی راتس تہٕ جان نِندٕر آسہِ گٔرمژ۔ باضے چھےٚ یہِ تِمس جسمٲنی بیمأری
آسان۔ مثلاً شوٗگر، کانٛہہ وائرس بیمأری یا تھایئرائڈ تکلیف۔ کُنہِ
کُنہِ چھےٚ دوہلہِ غنوٗدگی یعنے اکھ غأر موٗموٗلی کیفیت سپدان، یمیُک نہٕ
ڈاکٹر تہِ تشخیص چھُ ہیکان کٔرِتھ۔

امِکی بڈی زٕ علامات چھہِ:

۱۔ دوہلہٕ چھِ شدید غنوٗدگی سپدان۔ ہرگاہ کُنہِ محفلہِ منز تہٕ آسو۔
جذباتن ہندِس شِدت کِس صوٗرتس منز، مثلاً ٹھاہ ٹھاہ کران اسنہٕ کِس

صۆرتس منز یا ہیجان ۔کس صورتس منز چھنہٕ پننبن زنگن پیٹھ اختیار روزان تہٕ ؤسی ؤسی چھِ پٮ۪وان۔ اتھ چھِ Calaplexy یا نٔندرِ ہُنٛد فالِج ونان۔

نِندرِ ہُنٛد فالِج:

نِندرِ ہنٛدِس یا بیدأری ہنٛدِس شروعس منز چھنہٕ أسی بۆلتھ یا حرکت کٔرِتھ ہٮ۪کان۔

خود کأری Autopilot کأم کٔرِتھ چھُنہٕ یادٕ ے روزان زِ اِنسان چھُ شۆنگِتھ آسان۔ گرمی آسنہٕ ۔کنی چھِ أسی رأتی راتس ہُشارٕ ے روزان۔ یہٕ کتھ چھِ حال حالے معلوم گأمٕژ۔ یہٕ چھےٚ اکِہ موادِ چ کمی ۔یتھ Hyprocretin Orexon ونان چھِ۔

علاج چھُس روزانہٕ ورزِش تہٕ شامس مُقرر وقتس پیٹھ شۆنگُن شأمِل۔ بنان چھُ دواہ تہٕ آسن کارگر۔ اما امیُک دارومدار چھُ علامات کِبن نوعیتن پیٹھ آسان۔ مثلاً تھٕتھٕ دواہ، ییموٕ ستی بیدار یا ہُشارٕ روزنس منز ہُربر چھُ گژھان۔ مِثالہِ پأٹھۍ وَنو Modefinil یا کانٛہہ پریشأنی مُخألِف۔ ییم چھِ سیٹھ سیٹھ دٕ نِندرِ پیٹھ اثر ترٛاوان۔ ہرگاہ دوہلہٕ نِندٕر کھسان آسہٕ، اتھ ونو یا چھےٚ ناکأفی ورزِش نتہٕ کم نِندٕر کرنہٕ آمٕژ۔ یا وَنو زِ صحی علاج چھُنہٕ کرنہٕ آمُت۔ اتھ صورتس منز پزن دوٚییمی آگاہ کرٕنۍ

زِتم کرَن وقتس پیٹھ بیدار۔

ننِد رِمنز دم گژھن:

دوہلہٕ چھےٚ زیادٕ غنودگی گژھان تہٕ اتھ صورتس منز چھُ narcolepsy یا ننِد رِ ہنِد حملک شک گژھان۔ ہر گاہ تشخیص کرنس منز کانہہ شک آسہِ، تیٚلہِ چھِ کینٛہہ ٹیسٹ کرٕنی پیوان۔ اگر کانہہ کھژ وکھ آسہِ کھالان یا آسبس راتھ کیٛتھ کینٛژس وقتس شہہ بنٛد گژھان۔ تمیُک وجہ چھُ شہہ کھالنچہٕ وتہٕ ہُنٛد پیٚٹھم حصہٕ بنٛد گژھان۔ ییٚمس کُنہِ ساعتہٕ شہہ رُکان چھُ، سُہ چھُ یکدم ہُشار گژھان یا تہٕ چھُ جسمس یا اتھن کھورن حرکت کران۔ نتہٕ چھےٚ اتھن کھورن لارنہٕ گژھان۔

شونگنہٕ برونٛہہ گژھہ کینٛژھس کالس ہُشار (بیدار) روزُن۔ ننِد رِ منٛزی دم گژھنچ عمل ہیٚکہِ راتھ کیٛتھ سبٹھاہ کم وختس گژِھتھ۔ (امایہِ ہیٚکہِ واریاہِ لٹہٕ سپدِتھ) ییٚمہِ کنِز دوٚیمہ دوہہٕ تھکاوٹھ محسوس گژِھ تہٕ ننِد رِ ہنٛز شدید خاہش سپدِ صبحکہِ وقتہٕ پاٚدٕ۔ یہِ ہیٚکہِ کلہٕ دادِچ تہٕ ہوٚٹ خشک گژھنچ شکایت اُستھ۔ بیٚیہ ہیٚکہِ بیٚیہِ تہِ کینٛژن صوٚرتن منز کلہٕ کٔڈِتھ۔ مِثالے واٲنسٹھ اِنسانن منز زیادٕ وزن یعنے وٚسٹھبن اِنسانن تہٕ تموکھ چیٚنہٕ والین منز۔ تم لوٗکھ، ییم کثرتہٕ سان شراب چوان آسن۔ واریاہہ لٹہٕ چھُ وِچھنہٕ آمُت زِ یہٕ مرض چھُ مریض ننِد کھوتہٕ زیادٕ تمِی ننِدس ستی

بأ جس خاندارِنہٕ یا خاندارس پأدٕ گژھان۔

امیُک علاج چھُ اتھ کتھِ منز ژطرزِ زندگی چھِ تتھٕ کنی بدلاوُن تہٕ تم چیز تہٕ عادات چھِ مُشراونی، یمو کنی یہ مسلہٕ پأدٕ گوو۔ مثلاً سگریٹ تہٕ شراب نوشی کم کرٕنی یُلی کہِ اند ہبتھ مُشراونی۔ وزن کم کرُن تہٕ شونگنک انداز تبدیل کرُن۔ ہرگاہ شانٔس کأفی زیادٕ آسہ، تیلہِ پزٕ بُتھس ماسک لائنی۔ یتھ Continous positiveairwaypresure. وَنان چھِ۔

یہ چھےٚ شہہ کھالنچہٕ وتہٕ پیٹھ اکھ مسلسل مثبت دباوٕچ مشین۔ یہ چھےٚ نستہِ پیٹھ لاگنہٕ یوان تہٕ مستقل دباوس تحت ہوا فراہم کران، یتھ شہہ ہیٚنج وتھ کھلہٕ روزِ۔

نِندرِ رہندی بیٚیہ کینٛہہ مسلہٕ:

تحقیقہٕ تلہٕ چھُ ثأبت سپُد مُت زِ پرتھ 20 رہو نفرو منزٕ چھُ اکھ بالغ نفر نِندرِ منٛزی کھوژان تہٕ ووٹہٕ کڈان۔ تہٕ 100 رتہٕ منزٕ چھُ اکھ نفر نِندرِ منٛزی پکان۔ یہ صورتِ حال چھُ شُر ہن منز زیادٕ لبنہٕ یوان۔

نِندرِ منٛزی پکُن:

ہرگاہ اکھ شخص نِندرِ منٛزی پکان چھُ تہٕ وُچھن والی وَنن زِ یہ چھُ منٛز نِندرِ ر او سمت تہٕ ووٚن چھُ ہُشار گوٚمُت۔ یہ شخص چھُ تھوٚد وٕتھتھ بیوٚن بیوٚن کامہِ کران۔ یمو منزٕ چھِ کینٛہہ کامہِ وٕلٹہٕ تہٕ آسان۔ مثلاً ہیرٕن

کھسُن وسُن بیترِ۔ امہِ سِتی چھےٚ بعضے شرمندٕگی تہٕ بعضے چھےٚ امہِ سِتی دوکھہٕ صورتحال پأدٕ سپدان۔ ہرگاہ یہِ شخص ہُشار کرون نہٕ، دۆیمہِ دوہہ آسہِ نہٕ أمِس کہنی اتھ بارس منز یاد۔ نِندرِ منٛزی پکُن چھُ بعضے راتھ کیُتھ خابس منز کھوژنہٕ یا خوفزدٕ سپدنہٕ پتہٕ سپدان۔

نِندرِ منٛزی پکن وول شخص گژھہ تھپھ کٔرِتھ آرامہٕ سان بسترس پیٹھ واپس نیُن تہٕ یہِ گژھہ نہٕ ہُشارٕ تہٕ کرُن۔ أمِس تہٕ أمی سِندِ سِتی دۆیمین نفرن گژھہ چوٹ لگنہٕ نِشہِ احتیاط کرُن۔ ہرگاہ زن دارٕن دروازن قُلف تہٕ کرُن پیٚیہِ تہٕ شرٛاکھ، چھٔری، تلوار تہٕ تِتھی ہوی باقٕے اوزار تہٕ گژھن قُلفس تل تھاوٕنی۔

راتھ کیُتھ کھوژُن:

یہِ صورت حال ہیکہِ علٲحدٕ پأٹھی پأدٕ گژھتھ۔ لیس نہٕ نِندرِ منٛزی پکُنگ عنصر آسہِ، امہِ یہِ باسہِ نِندرِ منٛزی پکن والین شخصن ہندی پأٹھی راتھ کیُتھ کھوژمُت ہیوٚ۔ زن تہٕ مرٕ نِندرِ ہُشار گومُت۔ نتہٕ باسہِ غنودگی ہِندِس عالمس منز یہوے کھوژمُت ہیوٚ، اما عام طور ہیکہِ تمِس مکمل طور نِندرِ منز بیدار گژھنہٕ ورأے دُبارٕ نِندٕر پیٚتھ۔ تِتھین اِنسانن ہکَو یہِ مدد کٔرِتھ زِ تمن سِتی ہکَو تۆ تام بِہتھ یۆتام تمن بیٚیہِ نِندٕر پیٚیہِ۔ راتھ کیُتھ کھوژُن تہٕ کھوژٕنی خاب وُچھنی چھ معموٗلی خاب وٕچھنہٕ نِش

بیوٚن۔ تِکیازِ یِم خاب یا کھوژُن چھِنہٕ یِمن دۆیِمہ دوہ یاد روزان۔

کھوژٕ وٕنی خاب:

اِسہٕ منز چھ زیادٕ پہَن لۆکہٕ کھوژٕ وٕنی خاب وُچھان۔ یِم خاب چھِ زیادٕ پہَن راتھ ژ ہنٛدِ پتِمہِ پہرٕ وُچھان۔ ہرگاہ اَسی معموٗلی یاد روزن والی خاب وُچھان چھِ، یِم چھِنہٕ تہِ کُنی کانٛہہ مسلہٕ پاد کران۔ یہِ چھُ کُنِہ جذبأتی صدمہِ یا دوکھہٕ کِنی سپدان۔ کھوژٕ وٕنی خاب چھِ کُنِہ صدمہٕ واتناون والہِ یا زندگیہِ خطرس منز تراون والہِ واقہٕ پتہٕ پیش یِوان۔ مثلاً موت، کانٛہہ سانحہ، حأدثہٕ یا کُنِہ پُر تشدد حملہٕ کِنی۔ نفسیأتی مشورٕ (Counselling) چھِ اتھ صورتِ حالس منز مُفید تہٕ مددگار روزان۔

بےٚ قرار زنگن ہنٛد سنڈروم:

محسوس چھُ سپدان زِ اتھ صورتِ حالس منز چھےٚ زنگن حرکت دِنٕی پیوان (بعضے چھِ جسمکی دۆیِمہ حِصہٕ تہٕ حرکت کران)۔ تِتھین شخصن چھُ زنگن دود تہٕ جلن محسوس سپدان۔ یہِ چھُ فقط آرام کرنہٕ رِنگی سپدان۔ عام طور چھُ یہِ تکلیف راتھ کِنٛتھ محسوس گژھان۔ پکنہٕ یا حرکت کرنہٕ سِتی چھےٚ اتھ کمی سپدان۔ بنان چھُ دوہَس ہیکِہ نہٕ کانٛہہ شخص آہ اورٕ یور پکِتھ یا بِہِتھ، یِیمہِ سِتی کأم کرنس یا شونگنس منز دِقت سپدِ۔ عام طور چھِ مریض درمیأنی وأنسہِ منز علاج کرنٕکی خأہش منٛد آسان۔ ہرگاہ زن تِمن علامات لوکچارٕ

پیٹھے نئ آسن۔ یہ صورت حال ہیکہِ موروثی تہٕ أستھ۔ آر ایل ایس چھ عام طور بیوٚن پاٹھی سپدان۔ اما بعضے چھ جسمأنی تکلیفن ہٕندی کنۍ تہٕ سپدان۔ مثلن فولاد چہِ کمی، شوگر، بوکوٚچن ہٕندی دأدی یا زنانن ہیکہِ دورانِ حمل تہٕ سپدتھ۔ ہرگاہ یہِ بیٚیہِ کُنہِ جسمأنی بیمارِ کنۍ آسہِ نہٕ، امہِ کہِ علاجُک دارومدار چھ امہِ رِکس شِدتس پیٹھ۔ معموٗلی آر۔ ایل۔ ایس رِکس صورتس منز چھ علاماتن پیٹھ عام طور رٕنٛدر کرنہٕ کبو طریقوٚ قوبولنہٕ یوان۔ زیادٕ شدید نوعیت کیٚن آر۔ ایل۔ ایس۔ (RLS) تکلیفنمنز چھ دواہ کارگر ثأبت سپدان۔ یمن دواہن اندر چھ تِم دواہ شأمل، یِم پارکِنسن (Parkinson) یامِرگی باپتھ استعمال سپدان چھِ۔ بیٚیہِ چھِ Benzodiazepine سکوٗن دِنہٕ وألی تہٕ دگ ہمراوٕنکی دواہ (Pain killer) تہٕ۔ ہرگاہ یِمو تمام علاجوٕ ستی فائدٕ ولتہِ نہٕ، تہٕ چھُ موٗمینٹ ڈِس آرڈر (Movement disorder) رِکس مأہر ڈاکٹر یانٕدر رِہٕنٛدِس مأہر ڈاکٹرس ستی مشوٗرٕ کرُن لأزمی۔

آٹِزم (Autisim) مریضن چھُ نہٕ یہِ احساس آسان زِ راتھ چھےٚ شونٛگنہٕ باپتھ۔ بنان چھُ تِم آسن تمہِ وختہٕ بیدار تہٕ کارکران، یِیلہِ زن پرٕتھ کانٛہہ شونٛگن چھُ یژھان۔ امہِ باپتھ چھےٚ ہمیشہِ مأہرن ہٕنٛدِ مشوٗرٕچ ضرورت۔

☆☆☆

پائنی پانس زکھ واتناوُن

پننس پانس زکھ واتناوُن کیاہ گوٚو؟

پائنی پانس زکھ واتناوُن چھِ سو عمل، ییٚلہِ کانْہہ شخص زأنتھ مأنتھ پانس کانْہہ تکلیف یا نوقصان واتناوِ۔ زکھ واتناوِنکی چھِ وارِیاہ ذریعہِ:

زیادٕ مقدارس منٛز دواہ کھیٚنٛی۔

پانٕے پانس کانْہہ رگ ژٹٕنی۔

پنٕن پان زالُن۔

پنٕن کلہٕ پھاٹوُن۔

پنٕن جِسم کُنہِ سخت چیٖزس سٕتی ٹکراوُن۔

پانٕے پانس ماردیُن۔

کانْہہ سخت چیٖز پننس جِسمس منٛز بوڈناوُن۔

نوقصان واتناون وألی چیٖز کھیٚنٛی یا چیٚنٛی۔

کیٚنْہہ لُکھ چھِ سوٗنچان زِ یِم لُکھ چھِ شاید ٹھنڈٕ دِمباغٕہ تہٕ زأنتھ مأنتھ یُتھ قدم قنوطیتہٕ موکھہٕ کران۔ دراصل یِم لُکھ پانس زکھ واتناوان

چھِ ،تم چھِ سخ پریشان، مویوٗس، دوکھہٕ زدتہٕ ----۔ برداشت، اندرٕونی کشمکشس اندر رہنہٕ آسان آءتیٚ ۔کینہہ شخص چھِ پانس زکھ واتناونہٕ باپتھ منصوبہٕ بناوان تہٕ ہنگہٕ منگہٕ یتھ قدم تُلان۔ کینہہ لۆکھ چھِ اکہِ یا دوِیہ لٹہٕ پانس زکھ واتناوان۔کینہہ چھِ گرِ گرِ پانس زکھ واتناوان روزان تہٕ یتھ کنٕ چھُ اکھ خطرناک عادت زاٮ۪ن لبان۔اسہِ منز چھِ کینہہ لۆکھ غاٗر واضح اما خطرناک طریقو پانس زکھ واتناوان۔ تم چھِ دیان زِ اٚسی کرٕ وتیٚتھ روٗیہِ اختیار، یُس یہِ ہاوِتھ دِیہِ زِ اسہِ چھُنہٕ موتُک کانٛہہ پرواے۔مثلاً تم چھِ بےٚ والیہِ غاٗر ضرٕوری دواہ کھیٚوان۔ غاٗر محفوٗظ طریقہٕ جنسی کامبن اندر ہبنہٕ یِوان۔ یا واریاہ زیادٕ شراب چیٚوان۔کینہہ لۆکھ چھِ بلکل کھبن چبن ترٛاوان۔پننس پانس زکھ واتناونچہٕ عملہِ باپتھ ہیکو ٮ۪یہِ کینہہ الفاظ تہٕ ورتاٮ۪وِتھ۔

یتہٕ چھُنہٕ زاٚنتھ ماٮ۪نتھ لفظ زیادٕ موزوٗن۔ تِکیازِ باسان چھُ زنتہٕ پانس زکھ واتناونچ عمل چھِ تکلیف دہہ احساسن ہُنٛد سیٚدِ سیوٚد ردِ عمل۔

خودکشی یا پنٕہ ھےہش عمل:

یہِ اصطلاح تہٕ چھُ غاٗر مُناسب۔تِکیازِ پانس زکھ واتناون والٕی ساٮ۪ری لۆکھ چھِنہٕ پننہِ زندگی اند واتناوٕنی یژھان۔

پٹنِس پانس کُس چھُ زکھ واتناوان؟

کُنہِ نتہٕ کُنہِ چھُ ۱۰ اَرہَو منزٕ ارنو جوان پانس زکھ واتناوان۔ ووں گوٚو یہِ ہکہِ کُنہِ تہِ وأنسہِ ہُنٛد شخص کرِتھ۔

امیٚک خطرٕ چھُ جوان مردو کھوتہٕ زیادٕ جوان کوربن تہٕ زنانن آسان۔ بعضے چھےٚ جوان جمأژن منز پٹنِس پانس زکھ واتناونک رُجحان زیادٕ لبنہٕ آمُت۔ ہرگاہ کأنسہِ ہُنٛد یارِ جأنی پانس کانٛہہ زکھ چھُ واتناوان، سُہ تہِ چھُ پانس اذیّت واتناوُن یژھان۔ کینٛژن جمأژن منز چھُ پانس زکھ واتناونٕچ عمل زیادٕ لبنہٕ آمُت۔ مثلن یورپس منز چھُ ''گوتھ'' طبقہٕ کین لۄکن اندر امیٚک زیادٕ رجحان وُچھنہٕ آمُت۔

تم لۄکھ، یِم پانس زکھ واتناوان چھِ، چھُ امہِ کتھِ ہُنٛد زیادٕ اِمکان آسان زِ لوکچارس منز چھُ یِمن ستی جسمأنی، جذبأتی یا جنسی تشدّد یا زیادتی آسان کرنہٕ آمٕژ۔

تحقیقہٕ پتہٕ یِم اعداد و شمار بڑونٛہہ کُن آمتی چھِ، یِژِ پأٹھی چھُ پانس زکھ واتناون والین ہُنٛد شرح واریاہ زیادٕ۔ ئروے تلہٕ چھُ ننیوُمُت زِ معاشرس یا سکوٗلن منز چھُ یہِ شرح ہسپتالن منز کام کرن والین ہنٛدِ کھوتہٕ زیادٕ۔ پانس زکھ واتناونس چھُ کینٛہہ قسم۔ مِثالے پٹنِس پانس کُنہِ چیزٕ ستی زکھ واتناوُن چھُ غارٕلبن ژۄرِ رتھاونہٕ یِوان، ییٚمہِ کِنی باقی لۄکن تہٕ اتھ پٮ۪ٹھ کمے نظر چھُ پیوان۔ اکہِ تازٕ تحقیقہٕ

مُطابِق آے تِھی ژور ساس شخص ہسپتال واتناونہٕ ۔ یِمو منٛز اوس 80 / فیصد لۄکو مقدارٕ کھوتہٕ زیادٕ دواہ استعمال کوٚرمُت تہٕ تقریباً 15 / فیصد لۄکو اوس پانس رگہٕ ژٹنہٕ ستی نوقصان واتنومُت ۔

لۄکہ کیاز چھ پانس زکھ واتناوان:

جذباتی تکلیفو کِنی:۔ پنٕنس پانس زکھ واتناونہٕ بڑونہہ چھ کینٛہہ

لۄکہ کینٛژس کالس درپیش مسلن تہٕ مُشکلاتن ہُند پانٛی پانٕے مقابلہٕ

کران ۔ مشکلات چھ یتھ کنی:

جِسمانی یا جنسی تشدّد

ہمیشہ وودٲسی (ڈِپریشن) روزُن

پنُن پان ناکارٕ زانُن

پنٕنس دوستس ، خاندارس یا خاندارِنہ ، رِشتہٕ دارن یا خاندانس ستی تعلقات کشیدٕ آسنی ۔

بیٚیہ یِیلہِ محسوس گژھ زِ لۄکہ چھنہٕ تہنٛز کتھ بوزان

ہمیشہِ مویوٗس روزُن ۔

گُنبرتہٕ تنہائی ژینان یا ژبران آسن

پنٕنس پانس پتھ قوبو نہ آسُن ۔

پَنُن پان بے بس زانُن تہٕ محسوس کرُن زِ موجوٗدٕ حالات ہیٚکن نہٕ بدٕلِتھ۔

منشیات یا شراب اِستعمال کران روزُن تہٕ یہِ باسُن زِ یمن پیٹھ تہٕ چھُنہٕ تِمن باقی زندگی ہنٛدی پاٹھی قوبوٗ۔

کانٛسہِ بیٚیس اِنسانس نِش پنٕنی پریشانی باوُنٕک خیال۔ پریشان کرن وٲلِس یژھان بدلہٕ ہیوٚن یا سزا دیُن۔ عام طور چھُنہٕ یِتھ ہیوٚ سپدان۔ زیادٕ پہن چھ خاموشی سان أندری یہِ دودتہٕ دگ ژالان تہٕ پتہٕ تنہائی منٛز پانس زخم واتناوان۔

پننِس پانس زخم واتناوِتھ کیاہ چھِ یِتھ لوٗکھ محسوس کران؟

بنان چھ یِمن لوٗکن کرِ پننِس پانس زخم واتناوُنچ عمل پننِس پانس پیٹھ قوبوٗ ہُرراونٕک احساس تہٕ یِتھ پاٹھی کرِ جذباتی تکلیف تہٕ پریشانی کم۔ ہرگاہ کانٛسہِ شخص ندامتُک شِکار آسِہ، سُہ چھ پانس زخم واتناوُنچ عمل بامل أنِتھ پانس سزا دیُن تہٕ احساسِ ندامت کم کرنٕک ذریعہ تہٕ بنٲوِتھ ہیٚکان۔ یِتھ کٕنی چھُ یہِ جذباتی تکلیفہٕ نِشہِ نجات لبان۔

کیاہ پننِس پانس زخم واتناون وٲلی چھا نفسیاتی مریض آسان؟

پننِس پانس زخم واتناون وٲلی لوٗکھ چھُنہٕ زیادٕ پہن نفسیاتی مریض آسان۔ اما کینٛہہ لوٗکھ چھ ڈ، پرشن تکلیفس منٛز ہیٚنہٕ آسان آمتی۔ کینٛژون لوٗکن ہنٛز بیماری چھ حدٕ نیرِتھ شخصی کمزوٗری آسان۔ کینٛہہ چھ

منشیات تہٕ شراپکی عأدی آسان۔ بہر حال یمن سارِنے چھےٚ مدد تہٕ ضرورت آسان۔ یمن لۄکن ہنز یہِ عمل گژھ سنجیدگی سان زانٕنۍ تہٕ یمن مدد کرنچ کوشش کرٕنۍ۔

مدد حأصل کرُن:

پننس پانس نوقصان واتناون وألی لۄکھ چھنہٕ باقی لۄکن مدد مَنگان۔ حالانکہِ تم چھ زانان زِ تم چھ أکِس دوکھہٕ مسلس منز ہینہٕ آمتۍ۔ اما یہِ محسوس کران زِ سُہ ہیکہِ نہٕ کأنسہِ امہِ مسلہٕ کِس بارس منز وَنتھ یا کتھ کرِتھ۔ اوے چھنہٕ تِتھۍ لۄکھ پننین دوستن، رشتہٕ دارن یا اتھ شعبس سٍتۍ وابستہٕ مأہرن سٍتۍ کتھ کران یا یمن مشوٗرٕ ہیوان۔

کینہہ لۄکھ چھنہٕ یہِ مسلہٕ اہم زانان تہٕ مانان زِ یم چھ اتھ مسلس سٍتۍ بُتھی لاگے کرنچ اکھ وتھ یا ذریعہ زانان۔ امہِ ہُر یمانہٕ وَنو پننس پانس، اِذا واتناون وألی چھ فقط نصفے لۄکھ امہِ شعبہٕ کین مأہرن یا ہسپتال تام واتان۔ سُہ تہِ ہرگاہ کأنسہِ زیادٕ مبقدارس منز دواہ آسہِ کھٮ۪و مُت بیترٕ۔

خطرٕ کی علامات:

تم لۄکھ یم شدید طریقہٕ پننس پانس نوقصان یا زکھ واتنأوِتھ ہیکن۔ یم خطرناک یا شدید طریقہٕ اختیار کرن۔ باقأعدِ گی سان چھ

پٲنٛنس پانس زکھ واتناوان ۔ سمأجی طور آسن گٔنی ، یِمن کانٛہہ ذہنی مرض لاحق آسہِ ۔ یِتھین لۄکن چھُ امہِ شعبہٕ کِبن مأہرن یا مأہرِ نفسیات ہٕنٛدِ ذریعہ معائینہٕ کرناوُن لأزمی ۔

کمہِ قسمٕک مدد ہیکہِ دستیاب سپدِتھ؟

غأر پیشہِ ور (مأہرینِ نفسیات ورأے) لۄکن ہٕتی کتھ باتھ کرٕنی ۔

کینٛژن لۄکن ہٕنٛدِ باپتھ چھُ یہِ مددگار ثأبت سپدان زِ پٲنٛنی زان دِنہٕ ورأے کرن کانٛسہِ نامولوٗم شخصہٕ ہٕنٛدِس بارس منٛز تس ہٕتی کتھ زِ تس چھُ یِتھ گٔنی مسلہٕ درپیش یا تس ہٕتی چھُ یِتھ گٔنی سپدان ۔ یہِ اوٚ کٔنی زِ تمی ہٕنٛدی احساسات زانہٕ نہٕ بیا کھ شخص ۔ یِتھ گٔنی سپدِ تمی سُنٛد احساسِ تنہأئی کم ۔ بنان چھُ یِمن مسلن ہُنٛد کانٛہہ حل یِیہِ دِنہِ ۔ یُسنہٕ سُہ گوڑٕ سوچنٛس منٛز کامیاب سپُد مُت اوس ۔ امہِ قسمٕک مدد ہیکو اِنٹرنیٹ یا ٹیلیفون ذریعہ تہِ حأصِل کٔرِتھ ۔

سیلف ہیلپ (پأنی پانس مدد) گرٛوپ:

امہِ باپتھ چھ کینٛہہ گرٛوپ تہِ تشکیل یِوان دِنہٕ ۔ یِمن گرٛوپن منٛز چھ پٲنٛنس پانس زکھ واتناوَن وألی باقأعدِگی سان پانہٕ وأنی سمکھان ، تہٕ جذبأتی طورا کھأ ٔکس دِلاسہِ دِوان تہٕ قأبل مشوٗرٕ اکھأ ٔکس دِوان

روزان۔ پننٔ پریشانی تہٕ مسلہٕ بیٚین گژ وپن ستی بأ گراونہٕ ستی کرن تہٕ یم پنُن پان کُن یا تنہا محسوس۔ گژ و پکٔ الہ پلہٕ سأری فرد چھ تِتھے محسوس کران۔

پانہٕ وأنی تعلقاتن منٛز بہتری انٛنس اندر مدد کرُن:

پننس پانس چھ کینٛہہ شخص قریبی رشتہٕ دارن ستی رسہٕ کشی تہٕ دۄ یم مسائل پأدٕ گژھنہٕ کنہِ تہِ زکھ واتناوان۔ امہِ باپتھ چھُ رشتہٕ دارن ستی مسلہٕ حل کرٕنی لأزمی۔

مأہرن ستی چھےٚ کتھ کرٕنی۔

تم لۄکھ یم مسلو نشہِ لۄب روزنہٕ باپتھ پننس پانس زکھ واتناوان چھ یم طریقہٕ پانہٕ نأوِتھ تہِ ہکو تِتھین نفرن مدد گرِتھ:

1. Problem Solving Theraphy
2. Cognitive Psychotheraphy
3. Psychodanamic Psychotheraphy
4. Cognitive Behaviour Theraphy

گربأژن ہنٛز مأہرن ستی کتھ باتھ کرٕنی چھ زیادٕ موثر۔ یۄ تاہ ممکن سپدِ، گربأژن ہنٛز مأہرن ستی تفصیلی کتھ باتھ گرِتھ مدد پرٛاوُن۔ امہِ ستی ہیکہِ گرس اندر موٗجوٗد تناوتہِ دۄر سپدِتھ۔

گرٛوپ کِس صورتس منٛز علاج کرُن:

یہِ طریقہٕ چھُ پنٕن مدد پانہٕ کرنہٕ نشہٕ ہَنا بیوٚن۔ یِیمہِ طریقہٕ چھُ مریضن ہُنٛد اکھ گرٛوپ یا جمأژ ہُنٛد علاج ماہر سٕنٛز نگرٲنی تحت کرنہٕ یوان۔ تاکہِ تِم ہکن دٕیمبن سٕتی پنٕنی تعلقات بہتر بنأوِتھ۔

سارِوٕے کھوتہٕ بہتر طریقہٕ کیٛاہ چھُ؟

اتھ بارس منٛز ہکَو نہٕ حتمی طور کِہنی وٕنِتھ۔ وں گوٚ وِیُس تحقیق موٗجوٗد چھُ، تمہِ تلہٕ چھُ باسان زِ پرٛابلم سولوِنگ تھراپی چھُ دٕیمو طریقو کھوتہٕ زیادٕ فائدٕ مند۔

ہرگاہ کانٛہہ مدد آسِہ یژھان:

قریباً پرٛتھ ترٛیو نفرٕ ومنٛزٕ اکھ نفر، یُس گوڈٕنچہِ لٹہِ پانس زکھ چھُ واتناوان، چھُ وٕری یس منٛز بییہِ اکہِ لٹہِ یژھ حرکت کران۔ الہٕ پلہٕ چھ پرٛتھ ۱۰۰ نفرٕ ومنٛزٕ ۳ نفر، یِم پانٕے پانس زکھ چھِ واتناوان۔ ۱۵ رہَن وٕری ین منٛز خودکشی کران۔ یہِ خطرٕ چھُ تِمن لوٗکن ہٕنٛدِ مقابلہٕ پٕنژاہ گنہٕ زیادٕ آسان، یِم پانٕی پانس زکھ چھِ واتناوان۔ وٲنٛس ہُرنس سٕتی چھُ یِمن خودکشی ہُنٛد خطرٕ زیادٕ بڑان۔ مَردن اندر چھُ امیُک احتمال زیادٕ آسان۔ ہرگاہ کُنہِ جایہِ جسم زٹن، تمیُک نِشانہٕ چھُ مستقل روزان۔ اوٚنگجہٕ چھےٚ کمزور گژھان۔ اوٚنگجہٕ ہکن رٕہتھ تہِ گژھتھ، یا

ہکبن نہٕ کامہِ لایق رُوٗزِتھ۔

اکھ شخص کِتھ ہیکہِ پانٔے پانس مدد کٔرِتھ؟

یِیلہِ کانٛسہِ شخصس پانس زکھ واتناونک خیال یِیہ۔

پننس پانس نوقصان یا زکھ واتناونک خیال چُھ جلدٕے دِمٲغہٕ منٛزٕ نیران۔ ہرگاہ کانٛہہ شخص پننہِ پریشانی پانس زکھ واتناونہٕ ورٲے برداشت کرِ، تِس چھےٚ یِہ پریشٲنی کینٛژن گانٛٹن منٛز ختم گژھان۔ یِم شخص ہکبن کانٛسہِ سِتۍ تہِ اتھ بارس منٛز کتھ کٔرِتھ۔

ہرگاہ تۄہۍ شخص تنہا آسن، تِمن پزِ پننین یارن دوستن فون کرُن۔

ہرگاہ توٚہۍ تِمس نفرس سِتۍ بہتھ یا پکان چھُوٕ، تیٚمس سِتۍ بہُن یا پکُن توٚہہ رُت چُھنہٕ باسان، تتہِ گژھہ یکدم تھوٚد وۄتھُن یا تِس سِتۍ پکُن ترک کرُن۔

تھوٚد وٕتھتھ کانٛہہ بٲتھا گنگراوُن، گوٗن بوزُن یا کانٛہہ تِژھ کٲم کرٕنی، یوسہٕ توٚہہ پسند آسہِ تہٕ یتھ کِنۍ پنُن توجہ بیٚیس انٛدس کُن پھِرُن۔ پنُن پان پُرسکوٗن کرُن تہٕ دِمٲغس منٛز کانٛہہ خوشگوار واقعہٕ یاد کرُن۔ جذباتن ہُنٛد اظہار بیٚیہِ کُنہِ طریقہٕ کرُن۔ مثالے شینہٕ تژلاہ موچھ منٛز رٔٹِتھ موٗٹھ دِٹٕنۍ۔ (یِمہٕ شینہٕ تژلہٕ ہکو رنٛگہٕ سِتۍ وۄزٕجہ تہِ بنٲوِتھ۔ یُتھ یِمہٕ خوٗن باسن، ہرگاہ خوٗن وُچھُن اہم آسہِ)۔ پننین

جذباتن ہُند اِظہار ہکو پننہِ ژمہِ پٔٹھ ووزجہِ رٕکھٕ دِتھ تہٕ کٔرِتھ۔

پنِنس پانس ہکو بےٚ ضربر دادِ ستی تہٕ تسلاہ دِتھ۔ مِثالے مرٕژ وانگن کھبنہٕ ستی یاٚ ترنہِ آبہٕ سرٛان کرنہٕ ستی تہٕ۔

پٔنن طون چُھ مثبت پہلووَن کُن مرکوٗز کرُن۔

اکھ ڈائیری یا چِٹھی لیکھِتھ یہِ باوُن زِ توہہ ستی کیاہ چُھ گُذران۔ کأنسہِ یہِ وٕنِنچ چھینہٕ ضرورت۔ کانٛہہ ترٛشہ کأماہ کرٕنی، یوسہٕ توہہِ رٕژ باسہِ۔ مِثالے مأٔلش کرناوٕنی بیترِ۔

ییٚلہِ پنِنس پانس زکھ واتناونک خیال ختم گژھِ تہٕ پٔنن پان محفوظ باسہِ۔ پتہٕ گژھِ تتھ وقتس متعلق سوٗنچُن، ییٚلہِ توٚہۍ پنِنس پانس زکھ أسِو واتناوُن یژھان، تہٕ تمہِ وقتہٕ کوسہٕ عمل سپدِ مددگار ثأبِت۔

تتھ وقتس متعلق تہِ چُھ سوٗنچُن، ییٚلہٕ توٚہۍ آخری وِزِ پنِنس پانس زکھ أسِونہٕ واتناوُن یژھان۔ پتہٕ چُھ سوٗنچُن زِ بہ کتہِ اوٚسُس، کس ستی اوٚسُس تہٕ بہ کیاہ اوٚسُس سونچان۔

یتھ کتھِ پٔٹھ غور کرُن زِ بہ کیازِ اوٚسُس پنِنس پانس زکھ واتناوُن یژھان۔

کیاہ پنِنس پانس زکھ واتناونہٕ ستی چھا توہہ تحفُظُک احساس قوبوٗس منٛز روزنُک احساس گنان۔ تمن طریقن متعلِق چُھ سوٗنچُن، یِم اِمے انماٗنک احساس ووتلادن۔ زکھ واتناوُن آسہِ نہٕ شأمِل۔

توٚ ہہ کیاہ اوسُو پننین احساساتن ہنٛدِ تسکینہٕ باپتھ کوٚرمُت ۔
باقی لُکو کیتھ وہوار اوس کوٚرمُت ۔

کیاہ توٚہی ہیکو واپیٖہ تہٕ کینٛہہ کٔرِتھ ۔

أکِس ٹیپ ریکارڈرس چھِ پننی مثبت پہلو ریکارڈ کرٕنی زِ توٚہی کیاہ زِ چھوٕ نہٕ پانس زکھ واتناوُن یژھان ۔ یہِ کأم ہیکِو توٚہی کأنسہِ قأبِل شخصس اتھِ تہٕ کرنأوِتھ ۔ییٚلہِ توٚہہ پریشأنی محسوس سپدِ توٚہی ہیکِو ٹیپ ریکارڈر چلأوِتھ پانس یاد پأوِتھ زِ توٚہہ منٛز کیاہ کیاہ وصف چھِ تہٕ توٚہی کأتیاہ اہم چھوٕ ۔

کُنہِ ہنٛگأمی صورتِ حالُک منصوبہٕ چُھ بناوُن تاکہِ پانس زکھ واتناونہٕ بجایہِ کٔرِو کأنسہِ ستی کتھ ۔کأنسہِ ستی جلدٕ ے رأبطہٕ کرنہٕ ستی ہیکو پانس اِذا واتناونس پیٹھ قوبوٗ پرٛأوِتھ ۔ کتھ باتھ کران گژھِ پانس زکھ واتناوٕنچ خأہش مُشتھے ۔

ہرگاہ کانٛہہ پننِس پانس زکھ واتناونہٕ نِشہِ پتھ ہیکِہ نہٕ رٔٹِتھ، تیٚلہِ کیاہ کرَو؟

ہرگاہ کأنسہِ فأصلہٕ آسہِ کوٚرمُت زِ پانس زکھ واتناونہٕ نِشہِ ہیکِہ نہٕ پتھ روٗزِتھ، توتہِ ہیکہِ سُہ پننِس جسمس کمٕے نوقصان واتنأوِتھ ۔ (مِثالے صاف بُلیڈ استعمال کٔرِتھ) مستقل طور سوٚنچان روزُن زِ تم کم

یا کُس چیز چُھ، یُس تس پانس زکھ واتناونس پیٹھ مجبوٗر چُھ کران۔

کُنہِ کُنہِ پزِ پنُن پان پانس زکھ واتناونہٕ نِشہِ رُکاونہٕ کِس فیصلس پیٹھ نظرِ ثانی کرٕنی۔ پننس پانس زکھ واتناوُن چُھ جسمٲنی تہٕ نفسیٲتی طور سخت ضرر تہٕ نوقصان واتناون وول بنان۔ آخر کار چُھ امیُک سورُے فائدٕ بیمار سپدُن۔

یم چھ کینہہ سوالات یم پننس پانس پزِ ژھتھا کھ انسان یس ووچھ زِ سُہ ہیٚکیا پنُن پان پتھ رٕٹِتھ رکِنہٕ نہٕ۔ ہرگاہ سُہ نصف یا امہِ کھوتہٕ زیادٕ سوالن ہُند جواب آنکارس منز دِیہ، تیلہِ کیا زِ ہیٚکہِ نہٕ سُہ پنُن پان زکھ واتناونہٕ نِشہِ پتھ رٹنچ کوٗشش کٔرِتھ۔

کیاہ کم از کم چھا تتھی زٕ شخص یم مےٚ مدد ہیکن کٔرِتھ۔

کیاہ تُہٕ سٕند بن یارن دوستن چھا تُمہٕ سٕندِ پننس پانس زکھ واتناوُنک پے، یمن ہتی سُہ پریشٲنی ہٕندس حالس منز رابطہٕ ہیکہِ کٔرِتھ۔

کیاہ تس چھا دوٚن محفوٗظ متبادل طریقن ہُند علِم یا زان، یم تُمہٕ سٕند بن تمن جذباتن منز کمی ہیکن کٔرِتھ، یم تس پانس اِذا واتناونس کُن رائِغب چھ کران۔

کیاہ سُہ ہیٚکیا یہِ وُنتھ زِ سُہ ہیکہِ مایوسی، پریشٲنی تہٕ خوٗفکی جذبات

برداشت کٔرِتھ۔ بوقتِ ضرورت ہیٚکیا مُشکِل وِزِ مدّ دتہٕ باپتھ کانٛہہ مأہرِ نفسیات دستیاب سپدِتھ۔ ہرگاہ سُہ پانس اِذا واتناوِتہٕ تس علاجِچ ضرورت پیٚیہِ۔

یہِ چُھ تس حق زِ ڈاکٹرتہٕ نٔرسہٕ کرن تس عزتہٕ سان ہنگأمی اِمداد فراہم کٔرِتھ علاج۔ واریاہن ہسپتالن منٛز چھ مأہرِ نفسیات مؤجوٗد، یِم تس ہٕتی تمی ہنٛزِ پریشأنی مُتلِق کتھ ہکن کٔرِتھ۔ بیٚیہِ ہکن تس وٕنتھ زِ بیٚیہِ کمو طریقو ہیٚکہِ تس مدد سپدِتھ۔

ہرگاہ توہہِ معلوٗم سپدِ زِ کانٛہہ شخص چُھ پانس زکھ واتناوان۔ توہہِ کیٛاہ پزِ کرُن؟

کأنسہِ تِتھِس شخصس نکھہٕ روزُن چُھ پریشان کرٕوُن آسان، یُس شخص پانس زکھ آسہِ واتناوان۔ اما توتہِ ہکَو کینٛہہ نتہٕ کینٛہہ کٔرِتھ۔ سارِوٕے کھوتہٕ بڑٕتہٕ اہم کتھ چھ تٔمی سُند کُنہِ تنقیدٕ ورأے بوزُن۔ ہرٕگاہ أسی أمِس شخصہٕ ہٕنٛدِ رویہِ ہٕتی ناراض یا دِل تنگ تہِ سپدَو، تیٚلہِ چُھ تمی ہٕنٛدِ باپتھ کینٛہہ کرُن بیٚیہِ تہِ مشکِل سپدان۔ اتھ صورتس منٛز پزِ اسہِ پننہِ جذبأتی کیفیٔژ کھوتہٕ مریض ہٕنٛز حالت نظرِ تل تھاوٕنی۔ حالانکہ یہِ چُھنہٕ تیٛوٗتاہ سہل۔

تیٚلہِ سُہ پانسٕ زکھ واتناوُن ییٚژِھ، تس ہٕتی پزِ کتھا باتھا کرٕنی، تٔمی ہٕنٛدی احساسات سمجھنچ کوٗشِش کرٕنی تہٕ پتہٕ وارٕ وارٕ کتھِ باتھِ ہُنٛد

موضوع بدلاوُن پأنی پانس زکھ واتناونچ عمل پُر اسرار بناونہٕ بجایہِ امہِ
کِس بارس منز مزید معلومات حأصِل کرِتھ تِمس مدد کرُن۔ امہِ باپت
ہیکو اِنٹرنیٹ تہٕ لائبریری ہُندتہِ فائدٕ تُلتھ۔

مدد حأصِل کرنہٕ باپتھ چھ مزید معلومات حأصِل کرٕنی۔ ہرگاہ
ضرورت باسہِ، تیلہِ گژھہ أمِس ستی کأنسہِ نِش مشورٕ ہینہٕ باپتھ گژھن۔
سُہ چھُ سمجھاوُن زِ اتھ چھنہٕ منٛد پھٕن، یہِ چھنہٕ شرمناک راز،
بلکہِ چھُ یہِ اکھ مسلہٕ، ییمیُک حل ژھانڈُن لأزمی چھُ۔

کیاہ پزِ کرُن؟

ڈاکٹرٕ بنٛنچ چھینہٕ کوشِش کرٕنی۔ امہِ مسلُک علاج چھُ سخٕتھاہ
پیچیدٕ۔ تِمہِ ہُریمانہٕ چھِ اسہِ تِمی ہٕندی دوست، رشتہٕ دار یا ساتھی آسنہٕ
موکھ گوڈے وار یاہ ذِمہٕ دأریہِ۔ اتھ منز کامیاب گژھنٕچ وومیدمہٕ
تھأوِو کالہٕ پیٹھٕ ضُبجس تام۔ پننہِ رویہِ بدلاوُن چھُ اکھ مُشکِل کأم۔ تہٕ
أتھ چھُ وخ لگان۔

یتھِس انسانس ستی مہ کرِو تیزی یا ناراضگی ہُند اِظہار۔ امہِ ستی
ہیکہِ أمیٚنز حالت بییہِ خراب گژھتھ۔ أمِس کرِو باور زِ تہٕندِ رویہِ ستی
چھُنہٕ تِمن کانٛہہ اثر یا فرق پیوان۔ اما امیُک اظہار کرِو تِمن نِش نرمی
سان تہٕ تِمہِ انمانہٕ زِ تِمن باسہِ تو ہہ کأژاہ فِکر چھُ تہٕنز۔

ہرگاہ سُہ پانس زکھ واتناونچ کوشِش کرِ، تمہِ نِشہِ پتھ رٹنہٕ باپتھ مہ گرِواُمس زورزبردستی۔ بہتر چھُ یی زِ توٚہی نیرِو تہٕ تمس ووٚنوزِ پانس نوقصان واتناونہٕ بجایہِ کرِ سُہ توٚہہِ ستی کتھ۔

سُہ مہٕ کرناوِی وٚدٕن پننِس پانس زکھ نہٕ واتناونک وعدٕ۔تہٕ تُہُند مدد گرِژھنہٕ تمس پانس زکھ واتناونس ستی مشروط بناوٕن۔

سُہ گژھ نہٕ پانہٕ گُنہِ عملہِ ہُند ذِمہٕ وارٹھہراوُن۔ ٹلی کہِ گژھ سمجھاوُن زِ توٚہند ذہن یا وِہار تبدیل کرُن یا بدلاوُن چھُ اسہِ مٹہٕ آمُت تھاونہٕ۔بہتر چھُ یی زِ اُسی کرِو معموٗلکی پاٹھی پننہٕ زندگی بسر۔ پننِس کانٛسہِ قریبی رِشتہٕ دارس ستی تھاوِو اتھ بارس منٛز کتھ باتھ جاری تاکہِ سُہ تھاوِ پنُن اتھ واس تہٕ اتھ بنٛدُت آیتن۔

☆☆☆

حالاتن ءستی سمجھوتہٕ کرُن

پرٛتھ کانٛسہِ اِنسانس چھ زندگی منٛز کُنہٕ نتہٕ کُنہٕ پریشانی ہُند بُتھ پیوان وُچھن۔ اِنسان ہٕنٛدِ موثر طریقہٕ لسنُک بسنُک دار ومدار چھُنہٕ اتھ کتھِ پیٹھ زِ تمی کانٛتیاہ مُشکِلات، کڈ ریتہٕ کرٕ ٹچھر چھ ژالی ءتی۔ بٔلی کہِ چھُ امیُک دار ومدار یہِ زاننس پیٹھ زِ یمن کرٕ ٹچھرن تہٕ کڈ ریرن ہُند مقابلہٕ کتھ پأٹھی ییہِ کرنہٕ۔ یا أسی کتھ کنٛی کرو پنٛن پان یمن مُشکلاتن ءستی اڈجسٹ۔ تصفیہ (Adjustment) چھُنہٕ فقط انسأنی نفسیاتُک اکھ وطیرٕ ے یوت، بٔلی کہِ چھ یہِ اِنسان ہٕنٛزِ زندگی ہُند اکھ اہم حصہٕ تہٕ۔ مزید کینٛہہ وننہٕ برٛونٛہہ چھُ لأزِم زِ أسی کرو حالاتن ءستی تصفیہ (Adjustment) اصطلاح وضاحت ہناونٛچ کوشِش۔

اکھ بہلہِ پایہِ ماہرِ نفسیات Eysenk تہٕ تمی ہٕنٛد بن کینٛژن ءستی باجن ہُند وُنُن چھ زِ اڈجسٹمنٹ یا سمجھوتہٕ چھےٚ زندگی ہٕنٛز سو حالت، یتھ منٛز اِنسان ہٕنٛزِ زندگی ہٕنٛد بن ضرورتن تہٕ تمی ہٕنٛدِس أندی پٔکی ماحولس پانہٕ وأنی توازن گژھ آسُن۔

ہرگاہ اکھ اِنسان پننہِ زندگی ہٕنٛد بن ضرورتن تہٕ أندی پٔکی

ماحولس پانہٕ وٲنی توازُن قایم تھاونس اندر کامیاب سپُد، تیلہِ وَنو زِ تٔمس چھےٚ Adjustment type behaviour. سمجھوتہٕ کرنچ شود بود۔وں ہرگاہ تس یہِ توازُن بر قرار روٗد نہٕ، تتھ پیٚیہ Maladjusted وننہٕ۔ یتھ پٲٹھی ہکَو ؤنتھ زِ Adjustment چھےٚ اکھ مُسلسل تبدیلی واجینٛی کیفیت۔نہ زِ ہمیشہِ اکے تڑایہِ روزن واجینٛی۔

دُنیہک پرٛتھ کانٛہہ چیز تہٕ پرٛتھ کانٛہہ شئے چھےٚ تبدیل گژھان یا بدلان روزان۔ اِنسانن منٛز تہِ چھےٚ یہِ تبدیلی یا بدلاوٕ یوان روزان۔سمأجی تہٕ ماحولیأتی تبدیلی رونُما سپدنس ستی چھُ پانہٕ تہِ اِنسانس بدلُن پیوان۔ کُنہِ چھ أسی یہِ ایڈجسٹمنٹ پرٛاونس اندر کامیاب سپدان تہٕ کُنہِ چھےٚ مایوٗسی سپدان۔ژھوٚٹی پٲٹھی وَنو زِ اِنسان سُند أندی پٔکی ماحولس ستی رَل گژھن یا Adoptation گوٚو ایڈجسٹمنٹ۔

یتھ مضموٗنس منٛز کرٛو أسی حالاتن ستی تصفیہ یا Adjustment سپدنہٕ کِبن دون اہم حصن پیٹھ کتھ۔

(۱) کمن حالاتن منٛز چھُ اِنسان حالاتن ستی تصفیہ کران۔

(۲) تہٕ کمہِ قسمک طریقہ کار (Method) ورتأوِتھ چھُ سُہ Adjustment پرٛأوِتھ ہیکان۔

حالاتن ءستی تصفیہ تہٕ مسائل:

اِنسان چُھ بیوٚن بیوٚن مسلن تہٕ ذہنی کیفیژن ءستی Adjust گژھان۔ یِمہٕ کیفیژ چھےٚ یِتھ کنی:

(۱)Stress ذہنی تناوٗ (۲)Presure دباوٗ

(۳) Anxienty پریشأنی (۴) Confilict ذہنی ٹکراوٗ:

اِنسان چُھ وکھرِ وکھرِ موقن پیٹھ ذہنی تناوُک شکار گژھان۔ ذہنی تناوٗ یا Stress لفظس چھِ ز معنے دِنہٕ آمتی۔

(i) اِنسان کرِ پانس اندر بےٚ قرأری، بےٚ چینی یا بار ہیوٚ محسوٗس۔

(ii) زندگی ہٕندی کینٛہہ حالات تہٕ واقعات یا پریشانی یِہ چھیٚنہٕ انسانن کُنہِ اندس واتنہٕ دِوان۔ مثالے اتھِ تنگی یا اتھِ چھونبر، روزگارچ فِکر یا آمدنی کم تہٕ خرچہِ زیادٕ آسنچ پریشأنی یا بار آسُن۔ یِم تہٕ چھ ذہی تناوٕکی یا Stress وجہ بنان۔

اکثر لوٗکھ چھ کُنہِ نتہٕ کُنہِ وِزِ یِمن حالاتن تہٕ مُشکلاتن منز ہینہٕ یِوان۔ واریاہن لوٗکن اندر چھ یِہ ڈپرِشن (Depression) وُدأسی، پریشأنی، تھکاوٹ تہٕ کلہٕ دادِ ٹیک وجہ تہِ بنان۔ یِموٗ کنی چھ کینٛہہ شدید جسمأنی مسلہِ پأدٕ گژھان۔

ذہنی تناوٗ لفظ چُھ یِمہِ کتھِ ہنز وضاحت کران زِ یِیلہِ اِنسانس کانٛہہ

نوقصان چُھ واتان یا کانہہ بُتھی لاگے (Challanging) پیش چھ یوان، امہِ وِزِ یوسہٕ حالت اِنسانس جِسمٲنی طور سپدان چھے۔ اِد سو جذبٲتی اَسِتن یا Cognitive یا Behavioural ورتاوٕ رٕنگی اَسِتن ،تتھ ہیکو ذہنی تناوٕ ونتھ۔

معروف ماہرِ نفسیات N.H. Appley تہٕ C N Coffer چھ ونان''ذہنی تناو چُھ اِنسان سنز اکھ سو کیفیت یتھ اند رتس باسان چُھ زِ تمی سِندِس تندرست روزنس چھ خطرٕ لاحق تہٕ سُہ چھ پانس اندر موجود تمام صلاحیژن ہُند تجزیہ کرِتھ یمن روٗٹ کرنچ تیاری کران۔

ہرگاہ اِنسان پانس اَندی یکی نوقصان واتناون وٲلین واقعاتن (اِدِتم جِسمٲنی طور نوقصان واتناون وٲلی اَسن یا نفسیٲتی) قوبوٗ کرنس یا کرِ ژٹنس اند ریاتہُند مقابلہٕ کرنس ناکام گژھِ ،سُہ چھ جِسمٲنی یا ذہنی دباو یا ذہنی تناوس منز ہینہٕ یوان۔ یتھ پاٹھی ہیکو ونتھ زِ جِسمٲنی تہٕ ذہنی تناوک یا بے چینی ہُند رلہٕ مِلہٕ اثر گوو ذہنی تناو(Stress)

جِسمٲنی وجوہات Biological/Physiogical

Adrenalive

اکھ ہارمون چُھ ،یُس سانِس جِسمس اندر ذہنی تہٕ جِسمٲنی دباو کہِ وجہ زیادٕ مِقدارس منز پٲد سپدان چھ۔ یہِ چھ اسہِ ناگہٲنی حالاتن ہُند مقابلہٕ کرنہٕ باپتھ تیار کران۔ ییلہِ ذہنی دباو کم چُھ گژھان ،خوٗنس اندر

چُھ امیٖک مقدار تہٕ کم سپدتھ حدٕ روٗزِتھ کأم کران۔

Hippocompusچُھ دماغُک اکھ جُز، یُس اِنسانس یاداشت
برقرار چھ تھاوان۔ خوٗنس منٛز یُس ہارموٗن زیادٕ مقدارس منٛز رلان
چُھ یعنے Adrenative Hippocompusسہٕ چُھ
یہ۔۔۔۔۔ پتھ رٹان۔ کانٛہہ غأیلہٕ یادپتھ ذہنس گرِ گرِ وُترٕ بٔیٹھ
ٹُلان۔ تکیازِ Hippocompusچُھنہٕ یم غأیلہٕ یاحأدثہٕ یادپتھ
صحی پأٹھی کأم ہیکان کٔرِتھ۔ ییلہِ ذہنی تناوٗ کم گژھہ تہٕ
Adrenativeخوٗنس منٛز پننس عام مقدارس کُن واپس گژھہ،
Hippocompusچُھ یمن یاداشتن ڈنٛجہِ رٹان تہٕ تمہِ غأیلچ گرِ گرِ
ووٚتلن واجینٛز کیفیت چھےٚ ہمان۔

ذہنی تناوٗکۍ وجوٗہات:

نفسیأتی وجوہات: یم واقعات زیادٕ خوفناک آسن، تِہنٛز یاد چھ
ذہنس منٛز سٔنی تہٕ پوٚختہٕ آسان۔ اگرچہِ یم واقعات یادپتھ تکلیف دِہہ
چھ آسان، اما یہِ یاداشت چھےٚ اِنسانس یم واقعات سمجھنس تہٕ تِہنٛد
مقابلہٕ کرنس منٛز مدد کران۔ یمن واقعاتن ہنٛز یاد چھےٚ اِنسانس یمن
مُتلِق سوٗچنس پیٹھ مجبوٗر کران تہٕ پتہٕ دِویمہِ لٹہِ اثر انداز سپدن۔ کس
صوٗرتس منٛز یمن ہستی بُتھِ لگنہٕ باپتھ تہٕ منصوبہٕ بندی کرنس منٛز اتھ روٗٹ

کران۔ کینہہ وقتہٕ پتہٕ چھُ اِنسان اتھ قابِل بنان زِ سُہ چھُ یِمو تکلیف دِہہ واقعاتو تہٕ احساساتو بیوٚن تہٕ سوٚنچتھ ہبکان۔ یِہٕندِس بارس منٛز سوچنہٕ نِشہِ پتھ روزُن چھُ یِمن احساساتن ہُنٛد کُنہِ حدس تام گرِ گرِ یاد ییٚنچ شِدت تیژاہ کم کران زِ اِنسان چھُ کم از کم برداشت ہبکان گرِتھ۔

پژٕبتھ وِزِ حبسہٕ روزنک احساس زِ دُبارٕ گوٚ ژھینہٕ کانٛہہ حادثہٕ سپدُن۔ اِنسان چھُ پنُن دِفاع (بچاوٗ) گٔرِتھ ہبکان۔ امہِ قسمٕچ مِثال ہکوأسی بُنلہِ ستی مُتأثر سپدن والین اندروٗ چھتھ تہٕ ژِینھ۔ بُنلچ دوٚیِم یا ترٛیِم ہبٹ گرٛھوٗنے چھُ یِمن لوٗکن کُنہِ محفوظ جایہِ ہنگ احساس گرٛھان۔ امہِ علاوٕ چھُ ہنگامی حالاتن منٛز یِہوے احساس امدٲدی کامبن تہٕ امدٲدی کاروٲئی جاری تھاونس منٛز تہٕ بکاریوان۔

اما سأریسے زنٛدگیہِ چھُنہٕ اِنسان یِم حادثات یاد تھاوُن یژھان۔ سُہ چھُ فقط اتھ ضرورتہٕ وِزِ سنان۔ مِثالے ییٚلہِ تِتھی ہوی حالات بنٕتھ ییٚنِ۔

ذہنی تناوٕ کی علامات:

قدرتن چھُ فطری طور انسان ہٕنٛدِس جِسمس منٛز اکھ خودکار اَلارمُک نظام بنومُت۔ تیٚمِچ کام انسان یِنہٕ والو خطرٕ ونِشہِ باخبر کرُن چھُ تہٕ ژینہٕ ون دِنی چھے۔ یِتھ پاٹھی زن گوڈے وننہٕ آوزِ اکھ ذہنی تناوٕ

ہارمؤن یِتھ Adrentalive ونان چھ، چھ وقتی طور خؤنس منز رلان تہٕ انسأنی جِسمس اندر چھ دؤیہ قسمکۍ نٔو رجحان پأدٕ کران۔ یِتھ مقابلہٕ کرُن یا پتھ روزُن یعنے Fight or Flight ونان چھ۔ اؤ تام اوس ذہنی تناو وقتی خوفہٕ یا کھوژنہٕ کنۍ سپدان، یُس دوہ دِشچہٕ زندگیہٕ باپتھ لأزمی تہٕ چھ۔ اما مسلہٕ چھ تمہٕ وِزِ ووتلان ییٚلہٕ یہٕ ہارمؤن وقتی خوفہٕ بجایہٕ دائمی خوف بٔنِتھ خؤنس منز مؤجوٗد چھ روزان۔ امہٕ ستۍ چھ خؤنک دباو (Blood Presure) بڑان۔ نبض چھ تیز تیز ووتھان۔ شہہ کھالُن والُن چھ ہُران۔ دؤیم ہارمؤن تہٕ چھ مدتہٕ باپتھ یِوان۔ یِہندِ ستۍ خؤنس منز شؤگر چھ ہُران۔ گوڈٕ گوڈٕ چھ خوٗفکۍ دورٕ منزٕ منزٕ پیوان۔ اما پتہٕ چھ یِم دورٕ مستقل صوٗرت پڑاوان۔ مریض چھ بے چین تہٕ بے قرار سپدان۔ سطحی تہٕ رسمی کتھ باتھ ستۍ چھ مریضس نوقصان واتان۔

ذہنی تناوس دوران یوسہٕ حالت مریضس سپدان چھے، تمن حالاتن منز پزِ کأنسہٕ جان تہٕ قأبل ڈاکٹرس گوڈٕ نکی ہے مرلس پیٹھ مریض امہٕ مُشکلہٕ تہٕ کڈریر منزٕ کڈُن۔ مریض سِندٕ بن نزدیکی رشتہٕ دارن تہٕ یارن دوستن تہٕ پزِ مریض سِندِ دادِکۍ علامات ژٔینٕنۍ تہٕ ؤلی ؤلی ڈاکٹرس نِش واتُن۔ یا ڈاکٹرس تمۍ سِند بن علاماتن ہنزٕ زان دِنۍ۔

جِسمأنی علامات:

أ کس انسان ہنڈ ذہنی تناؤک نمبر چھُ واریاہو طریقو سپدان۔
جسمانی طورتہِ چھ انسانس مختلف قسمچہ تبدیلیہِ ذہنی تناوٕ کنی
رونُما سپدان۔

یمہ علامژ چھےٚ تتھ کنی:

(۱) ہٹہ ہٹہ تھکاوٹ محسوس سپدنی۔

(۲) نندٕ رنہ ینی۔

(۳) چھاتہِ منز دگ یا تکلیف باسُن بیترِ۔

امہِ ہُر یمانہ یم لوٗکھ ذہنی تناوس منز ہینہ چھ یِوان، تہنٛد وبو ہار
تہٕ اظہارِ وطیرِ تہِ چھُ بیوٗن آسان۔ تہنٛدِ وبو ہارٕ تہٕ وتھنہٕ بہنہٕ کنی تہِ چھُ
تہُنٛد ذہنی تناو یا دباوٗ آسُن ظاہر سپدان۔ تم چھ تتھ کنی وبو ہار کران:

(۱) حدٕ کھوتہ زیادٕ کھیوٗن چوٗن۔

(۲) بےٚ وجہ کرٛ بکہٕ دِنہِ۔

(۳) حدٕ روٚس شراب تہٕ تموکھ چوٗن۔

(۴) ہنگہٕ منگہٕ کانٛسہِ روب داب کرن، لڑٲے کرٕنی یا وتہِ
پکہٕ وٕنبن کانہہ چیز دٲرِتھ دیُن۔

جذباتی علامات:

یم لوٗکھ ذہنی تناوس منز ہینہٕ آسن آمتی، تمن چھےٚ جذباتی

پریشانیہ تہٕ نال ولان۔ یتھ کنٛی چھ تمن ہمیشہ ذہنی تناو، ذہنی اُلجھن تہٕ ہنگہٕ منگکی خوف ولنہٕ یوان۔ تہٕ اکثر چھ تم شرارت تہٕ موہوٗسی ہیٚنٛد اظہار کران۔

جذباتی علامات چھ یم:

پریشانی (Anxiety)۔ دباو (Depression)۔

خوف (Frustration, Fear)۔

دماغی علامات:

جسمانی تہٕ جذباتی علاماتو علاوٕ چھ تتھس مریضس ذہنی طور تبدیلی یوان تہٕ اَمی سٟتہٕ بن وار یاہن ذہنی کیفیژن پیٹھ چھ تناو اثر انداز سپدان۔ ذہنی تناوُک انداز ہیٚکو یتھ کنٛی کرِتھ:

(۱) کُنہ چیزس کُن چھنہٕ دِل لگان۔ نہ کُنہ کامہ سٟتی دلچسپی آسان۔

(۲) یاداشتس اندر چھے دِقت یوان۔

(۳) کُنہ قسمُک کانٛہہ فیصلہٕ چھنہٕ ہیکان نِتھ۔

(۴) سارِوے کھوتہٕ بوٚڈ مسلہٕ چھ زِ اسنگ رِگنڈ نِک حبس چھ وارٕ وارٕ کم گژھان۔

ذہنی تناوٕ کی قسم:

ذہنی تناوس پچھ ژور قسم:

دباوٗ:۔ ماہرِ نفسیات G.Morrise چھ دباوَ لفظچ وضاحت یتھٕ کٔنی کران '' Pressure یعنے دباوٕ چھ نفسیاتی تناوٕچ سو صورت یتھ اندر انسان یہٕ ژینان چھ زِ تس پزٕ زندگی مقرر کرنہٕ آمتو اصوٗلو مطابق گذارنی تہٕ تیز رفتاری ہندِس یتھ دُنی یَہس ستی پننہٕ پان Adjust کرُن۔''

یِیلہِ انسان پننین لوازماتن تہٕ بدلوٕنین حالاتن ستی پنُن پان پکناونچ کوٗشش کران چھ یا کانٛہہ خاص مقام پراونچ تگ ودَو کران چھ ، تس پیٹھ یوسہٕ نفسیاتی کیفیت طاری چھےٚ سپدان ، تتھ چھ پرٛیشر (Pressure) ونان مِثالے یِیلہِ اکھ طالبِ علم امتحانہٕ باپتھ محنت پچھ کران، تہٕ کم وقتس منٛز چھ تیزی سان زیادٕ کھوتہٕ زیادٕ کام گرِتھ کامیابی حاصِل کرٕنی یژھان ۔ اتھ مرحلس پیٹھ ونو زِ یہِ طالبِ علم چھ پرٛیشر (Pressure) ہِوصورتِ حالہٕ منٛزی گذران۔

جدید دورس منٛز چھ پرتھ شخص پیٹھ لازِم بنان زِ سُہ کرِ مادی Matarealistic نفسیاتی ، سماجی تہٕ اقتصادی بدلاوس ستی سمجھوتہٕ ۔ یُس دوے سُہ پنُن پان اتھ صورتحالس ستی وابستہٕ کرنس منٛز کامیاب سپدِ ، سُہ پیہٕ Adjusted مانٛنہٕ ۔ وں ہرگاہ سُہ کامیاب سپدِ نہٕ ، تیِلہِ پیہٕ تس Maladjusted ونٛنہٕ ۔

بیا کھ مأہرِ نفسیات J.C.Coleman چھُ پژبشر (Pressure) لفظ ہتھ گنٛز وبژھناوان ''عام پأٹھی وَنو زِ دباوَ (Pressure) چھُ أکِس انسانس طاقت، رفتارتہٕ ہمت میسّر کران، یِیمہِ ہتی سُہ بامقصد زندگی زُوان چھُ۔''

مایوسی:۔ Frustration

مایوسی چھ أکِس انسانس اندر ہتیلہِ ووتلان یِیلہِ تِمس پنُن مقصد پرٛاونس منٛز کینٛہہ مشکل تہٕ ٹھُری بُتھِ ہِن یا یِیہِ سُہ پنُن مقصد حأصل کرنہٕ نِشہِ پتھ رٹنہٕ۔

مأہرِ نفسیات N.L.Munn ہٕندِ مطابق چھےٚ مایوسی سو حالت، یتھ منٛز أکِس انسانہٕ ہٕندِ باپتھ Motirated Behaviour حأصل کرُن مشکل یا ناممکن بنہِ۔''

مایوسی چھ زٕ قسم:

ا۔ أندرٕونی موٕیوٗسی ۲۔ بیرٕونی موٕیوٗسی۔

بیرٕونی مایوسی گیہِ سو مایوسی، یتھ منٛز کانٛہہ بیرٕونی چیز کانٛسہِ شخصس پنُن مقصد حأصل کرنس منٛز ٹھوٗ ربنہِ۔ امہِ قسمٕچ مایوسی چھےٚ اِدٕ کنٛز انسانس یِوان زِ محنت کرنہٕ باوجوٗد چھُ ناکام روزان۔ کانٛہہ چیز حأصل کرنس چھ ژٕیر لگان۔ اتھ کامہِ چھبس نٕہوٗن کل لگان۔

أندرٕونی مایوسی چھ ذأتی یا پرٕسنل مایوسی تہٕ ونان۔ امہِ قسمچ مایوسی آسنہٕ چُھ پننہٕ ذأتی کمزورِیو کِنی پنُن مقصد حاصل کرنس منٛز ناکام روزان۔ مِثالہِ کِنی ونو زِ اکھ شخص یس قد پانٛژ فُٹہٕ چُھ، چھ عالمی سطحک باسکٹ بال کھلاڑی بنُن یژھان۔ امہٕ جسمأنی صلاحیژن ہنٛدِس بناہس پیٹھ چُھنہٕ سُہ پننِس مقصدس منٛز کامیاب گژھان۔ امہٕ قسمچ مایوسی گیہِ أندرٕونی یا ذأتی مایوسی۔

ذہنی مخمصہٕ Confilict

ذہنی مخمصہٕ (Conflict) چھ سو کیفیت یتھ منٛز انسان تمہِ ساعتہٕ ہیٚنہٕ چُھ یوان ییٚلہِ تس زیادٕ کھوتہٕ زیادٕ خوأہشہِ تہٕ منٛزِل برٛونٛہہ کنہِ آسن۔

مأہرِ نفسیات Boring,Langfiel And Weld چھِ ذہنی مخمصہٕ یتھ کنی وبژھناوان ''ذہنی مخمصس منٛز چھ اکے وقتہٕ زِ مختلف کیفیژ برٛونٛہہ کُن یوان تہٕ دوشوٕے ہیکو کھنہٕ بیک وقت پوٗرٕ کٔرِتھ۔''

بیاکھ مأہرِ نفسیات K. Lewin چھ ذہنی مخمصہٕ یتھ کنی وبژھناوان ''ذہنی مخمصہٕ چھ اکھ سو کیفیت ییٚلہِ انسانس اندر زِ بیوٚن بیوٚن مقصدتہٕ قوّتہٕ یکہٕ وٹہٕ کأم آسن کران۔''

ماہرن ہٕنٛدِس تحقیقس اندر چھےٚ یہِ کتھ بڑٛ وٕنہہ کُن آمٕژ زِ ذٔہنی مخمصہٕ چھُ عام پأٹھی انسأنی شعورس تہٕ لاشعورس منٛز تہِ آسان۔ لا شعوری ذٔہنی مخمصہٕ چھُ زیادٕ تر ذٔہنی مریضن منٛز لبنہٕ آمت۔

ذٔہنی مخمصکۍ قسم:۔

Lawinsچھُ پننِس تحقیقس منٛز ذٔہنی مخمصکۍ ترٛےٚ (۳) قسم بدِ کڈان۔ تمہٕ ہٕنٛدی کٔنی چھُ

1.Approach_Approach Confilict

2. Avoidance_Avoidavee Confilict

3. Avoidauee-Approach Confilict

بُتھی لاگے

.Agression

غصہٕ یا شرارت چھُ انسانس اندر رُتہ اکھ احساس یُس اَرام حرام چھُ کران۔ أسی چھ سأری کُنہِ نتہٕ کُنہِ یژھ کیفیژ کٔنی زِندگی گذاران۔ کینٛہہ لُکھ چھ موقہٕ مطابق اتھ کیفیژ منٛز ولنہٕ یِوان۔ اما کینٛہہ لُکھ چھ عادتاً ہمیشہِ امہِ احساسچہٕ وتہٕ پکان۔ أسی چھ اکثر پانہٕ تہٕ پننِس اتھ عادتس پتھ پشیمان سپدان۔ کینٛہہ لُکھ چھ امہِ عادتہٕ نِشہٕ دوٗر روزٕنٕ یژھان پوٗز چھنہٕ ہبکان روٗزِتھ۔ سوال چھُ پأدٕ سپدان زِ کیاہ أسی ہبکہٕ واپنٕن سورٕے غصہٕ ختم کٔرِتھ۔ یقیناً ہبکو نہٕ کینٛہہ یہِ کٔرِتھ۔ تکیازِ امہِ چھےٚ ہمیشہِ اتھ سٕتی کیاہتام وٕمید ہش آسان۔ اکثر چھینہٕ تمہٕ

ووميد پوٚر ہبکان سپد تھ۔ اِوٚ کِنۍ چھِ اَسہِ مایوسی ہُنٛد بُتھ پیوان وُچھن۔ تہٕ
یِہاے مایوسی چھےٚ ژکھ یا شرارتس زاین دِوان۔ شرارتک روخ چھ ہر ہمیشہٕ
بێپس کُن آسان۔ مایوسی ہُنٛد اِلزام چھ اَسی بێیہِ ہٕنٛدِس بُتھِس مران (یعنے
بێپس اِلزام دِوان)۔ بێیہِ ہٕنٛز غلطی نُنۍ کڑتھ چھ اَسی دراصل پنٕنہٕ ژکھ یا
شرارتک اظہار کران۔ بنان چھ اسہِ آسہِ ساسہِ لٹہِ ژکھ نہٕ کھالنٛگ
وعدٕ کوٚرمُت۔ اماہنٛگہٕ منٛگے چھُ کانٛہہ شخصاہ ترٛتھ کانٛہہ غار اخلاقی یا غار
شائستہٕ کتھاہ یا حرکتھا کران زِ اَسی چھ اَمِس ہٕتی شرارت کٔرِتھ امہِ حرکژ
ہنٛز ژکھر کڈان تہٕ یتھ پاٹھۍ چھ سون وعدٕ وعدے روزان۔

ژکھ یا شرارت چھُ دراصل تمہِ عملہِ ہُنٛد ردِعمل، یُس نہٕ اَسی
ذاتی طور پسند چھ کران۔ عملہِ ہکَو نہٕ اَسی ٹھوٚرتھاٲوِتھ۔ اما ردِعملس
پیٹھ چھُ اسہِ دسترس ژکھِ ہٕنٛز کیفیژ نِشہِ بچنہٕ باپتھ چھےٚ کینٛہہ تجویز دِنہٕ
آمژ، یِمو کِنۍ اَسی اتھ پیٹھ قوبو ہکَو پٲوِتھ۔

ژکھ یا شرارت ہکَو اَسی یتھ کِنۍ قوبو کٔرِتھ:

ژکھِ وِزِ گژھن وارٕ وارٕ زٕ ٹھۍ زٕ شہہ ہێنۍ۔ باضے چھُ یتے
کرنہٕ ہٕتی ژکھ رفع گژھان تہٕ اِنسان چھ نارمل بنان۔

ژکھِ ہٕنٛز حالژ منٛز گژھ پننہٕ جایہِ اوٚر یوٚر ڈُلن تہٕ اَکتھ کُن نیرُن۔
حدیث شریف چھُ زِ ژکھِ ہٕنٛدِس حالس منٛز ہرگاہ ووٚدنہٕ آسو، پتھر گژھ
بہُن تہٕ اگر بہِتھ آسو، لرِ گژھ شونٛگُن نتہٕ گژھِ ووٚدٕنی ووٚتھُن۔

اسہِ گژھِ معلوٗم آسُن زِ ژکھ کھسنُک وجہ کیاہ چُھ۔ تہٕ أسی کس ہٕتی چھ شرارت کران۔ پأنی پانس پرٕ ژُھن زِ بہ کیاز چُھس أمِس نفرس یا شخصس ہٕتی شرارتھ کران۔ لہٰذا پزٕ شرارتُک وجہ زانُن، یُتھ شرارتھ کرُن مُشتھِ گژھِ۔

شرارتھ چُھ لاچأری، بے بسی تہٕ مایوسی ہُند اظہار۔ یہِ پزٕ ژٲنس تھاوُن زِ انسان سونچہِ، تُمِس پزٕیا شرارت کرُن رِکنہٕ سکوٗن ہُرراوُن۔ کانٛہہ تہِ ہیکہِ نہٕ بیٛیس اشتعال دِتھ یا ژکھ کھأرِتھ، ہرگاہ تُمِس اتھ پٹھ قوبوٗ آسہِ۔ تِتھے پأٹھی ہیکہِ نہٕ خوشی تہٕ شادمانی تہِ کانٛہہ اتھٕ مُہتھ رٹتھ، یوٗتام نہٕ انسان پانہٕ بیٛژھ۔

اوسی ڈی کیاہ گۆو

Obsessive Compalsive Disorder

یُتھ انسان چھ لأ زِمن اپُز ونان، بۆٹ لاگنگ چھ سکھ شوقین آسان، فٹ بال گنڈنک شوق چھُس جنوٗں کس حدس تام آسان۔ ہمیشہِ چھ کینٛہہ نتہٕ کینٛہہ کران روزان۔ حالانکہِ وچھن والین چھُنہٕ یمہٕ حرکژٕ وُچھتھ کہنی پلہِ پیوان۔ یمہٕ حرکژ چھیٚنہٕ یتھ کُنی کانٛہہ مسلہٕ پأدٕ کران۔ بلکہِ چھ یمہٕ حرکژ کُنہِ وِزِ مددگار ثأبت سپدان۔ اما بار بار دِماغس منٛز کانٛہہ خیال وۄتلُن یا کانٛہہ کأم بار بار کرنہٕ ستی ہیٚکہِ زندگی پیٚٹھ ناکارٕ اثرتہٕ پیٚتھ۔

کأنسہِ ہنٛدِس ذہنس منٛز چھ بار بار ناکارٕ خیالات وۄتلان، ییٚلہِ زن سُہ کأژاہ تہِ کوٗشش کران آسہِ یم خیالات گژھن نہٕ وۄتلنی۔ یا ہرگاہ انسان کانٛہہ کأم مثالے کُنہِ چیزس ستی بار بار سیٚتھ کرِ، کانٛہہ چیز گرِ گرِ گنزراوِ یا بیٚیہِ کانٛہہ کأم بار بار کرِ، زانُن گژھِ زِ تتھس انسانس چھ او سی ڈی (OCD)

او سی ڈی (OCD) کس مریضس کیاہ چھُ محسوٗس گژھان؟

أ کس زنانہِ چھ یہِ خوف روزان زِ مے گژھ نہٕ کانٛسہِ ہنٛز
بیمٲری لارِنۍ۔ سو چھےٚ گاٛنٹہٕ وادن پٲنٛ گرِ یا بسن جاے چھلان
روزان۔ مکان چھِہ لبن تہٕ فرشس پٕھۍ چھےٚ چھیلی چھیلی تہٕ تژھ گری گری
رنٛگہٕ دِوان۔ ہتہِ لٹہِ چھےٚ دوٚہَس اتھ چھلان۔ سو چھےٚ کوٗشش کران زِ
تس گوٚژھ نہٕ گرِ نبر کُنہِ باپتھ نیرُن پیوٚن۔ییلہِ تٕمس خاندارتہٕ شُری
گرِ نبر آسن تہٕ مکانس منٛز اژنہٕ برٛونٹھہ چھےٚ سو تٕمن نیبرَ ے کھور بانہٕ
کڈِ ناوان۔ سو چھےٚ تٕمن پرٕ ژھان زِ تٕم کیٛاٛزِ کیٛاٛزِ یکِہ تہٕ کوٚت
کوٚت گے۔ کُنہِ ہسپتالس منٛز ماژاے یا کُنہِ رِگنٛدن جایہِ کُنیٚ مایکیٚ۔ سو
چھےٚ تٕمن گراژوٗ نے پلو بدلاونہٕ باپتھ زور دِوان تہٕ تٕمن وٕلی وٕلی سرٛان
کرناوان۔ تِمس چھ یہِ باسان زِ تٕمی ہنٛزِ امہِ بیقلاٚزی ستی چھ تٕمی ہنٛدی
گربٲژ پتی آمتی۔ واریاہَس کالس یہِ عمل کرنہٕ پتہٕ تہِ چھینہٕ سو امہِ نشہِ
پتھ روزان۔

او سی ڈی ہِنٛزِ علامات:

(۱) وٕہمہٕ گژھُن Obsessions

(۲) تِمہٕ کامہِ، ییم اکھ مریض بار بار کرنہٕ باپت پننس پانس
مجبوٗر چھ کران۔ Compulsions

وٕہمہٕ گژھنکی علامات:۔ تِتھین بیمارن چھ بار بار ذہنس منٛز

شک، وہم، وسواس ہوی کینہہ خیال گاٹنہٕ وادن وۄتلان۔ عام طور چھ یم ناکارٕ آسان تِکیازِ یا چھ یم تشدُّد دس پیٹھ ڈٕرِتھ آسان نتہٕ چھ جنسی نوعیتکی مسلہٕ پاُدٕ کران تہٕ مریض چھ زانان زِ یم خیالات چھ فضوٗل۔ یم خیالات پننہِ ذہنہٕ منزٕ کڈنچ کوٗشش تہِ کران امایم چھنہٕ ذہنہٕ منزٕ نیران۔ مریضِ چھ پتہِ زانان زِ یم خیالات چھ تس پننۍ۔ پوٚز تمۍ سنزٕ مرضی خلاف چھ تمۍ سٕندِس ذہنس منز وۄتلان روزان۔

کینژٕ لٹہِ چھ یمن مریضن کاٗنسہِ لاینکی یا ناسہٕ تژاسہٕ وٕنکی خیالات تہِ یوان۔ حالانکہِ لۄکھ چھنہٕ یم خیالات پسند کران، نہٕ چھ یمن پیٹھ عمل کران۔ پوٚز یم خیالات چھ سبٹھاہ تکلیف دہہ آسان۔ بعضے چھ تتھبن مریضن دۄہی دۄہس بدٕلے خیال وۄتلان روزان۔ مِثالے تم چھ جراثیموٚ تہٕ گردِغبارٕ لِتھوٚنہٕ آسان آمتی یا تم چھ ’کینسرٕ تہٕ ’ایڈز‘ہشن بیمارین منز ہینہٕ آمتی آسان

Compulsion کانٛہہ کاٗم مجبوٗرن دوٚہراوٕنۍ۔

اتھ بیمارِ منز ہینہٕ آمُت مریض چھُ گُنہِ ساعتہ اکے کاٗم بار بار کران۔ مِثالے گاٹنہٕ وادن اتھِ کھور چھلان روزان یا ہتہِ لٹہِ وُچھان زِ درواز کوٚر ابند کِنہٕ نہٕ۔ اکثر مریض چھ زانان زِ تمو کریہ کاٗم تہٕ دُبارٕ کرٕنۍ چھینہٕ ضروری۔ مثلاً اتھ چھ صاف یا درواز چھُنہٕ یلہٕ۔ امایہٕ ندِس

دِلس منز چھےٚ یمہٕ کامہٕ کرنُک شدید تقاضہٕ و تلان روزان۔ تم ہرگاہ یہِ
کاُم کرن نہٕ یا یہِ کاُم کرنہٕ نِشہِ رُکاونہٕ ین، یمن چھُنہٕ تسلی پوان۔ بعضے
چھُ یتھِن مریضن باسان زِ اگرنہٕ یہِ کاُم کرٕ، خبر کانہہ غاُیلہٕ ما گژھِ۔

او سی ڈی (OCD) کوتاہ عام چھُ:

وِچھنہٕ چھُ آمُت زِ عام طور چھُ زٕ فیصدی لُکھ زندگی منز کُنہِ
نتہٕ کُنہ رنگہٕ اتھ بیمارِ منز ولنہٕ آمتی۔ مردن تہٕ زنانن منز چھُ امہِ بیمارِ
ہُند تنوسُب برابر۔

او سی ڈی (OCD) کتھ حدس تام ہیکہِ شدید اُستھ؟

اوسی ڈی ہرگاہ شدید آسہِ، تیلہِ چھُ گرباُژن ستی رُت ورتاو
کرُن، تمن ستی زیادٕ وق گذارُن، گرٕکس کُنہِ معاملس منز دلچسپی نٕنی یا
باقاعدٕ گی سان کانہہ کاُم کرٕنی۔ ہرگاہ یتھ مریض پننِن گرباُژن
پننِس اتھ وطیرس منز شاُمل کرنچ کوشِش کرِ، تم چھِ تنگ تہٕ
ناراض گژھان۔

یمن لُکن اوسی ڈی (OCD) آسہِ، تم چھا پاگل آسان؟

یمن لُکن اوسی ڈی (OCD) آسہِ، تم چھِ بلکل ٹھیکھ
آسان۔ اما اکثر چھِ تیتھی بیمار امہِ بیمارِ ہُند اظہار کاُنسہِ نِش کرنس پتھ
روزان زِ لُکھ ماونن یہِ چھُ پاگل۔ حالانکہِ تیتھی مریض چھِ امہِ موجوٗب
تہٕ پریشان آسان زِ امہِ بیمارِ کُنی گوژھ نہٕ تس پانس پیٹھ اعتبار

وۄتھن ۔ یعنے تِمس گوژھ پننس پانس پیٹھ قوبوٗ روزُن، ییلہِ زن تژ ھ
کتھا چھینہٕ آسان ۔

اوسی ڈی (OCD) کتھ وأنسہِ منز چھ شروع گژھان؟

اوسی ڈی (OCD) چُھ کھسہٕ وِنہِ جوأنی یا 22/20 ؤری شہِ
وأنسہِ منز شروع گژھان ۔ اتھ وأنسہِ اندر رچھ علامات گُنہِ تہِ وِزِ کلہٕ
کڈِتھ ہبکان تہٕ پانے چھ ختم تہِ گژھان ۔ اما دُبارٕ تہِ چھ نموٗدار
سپدان ۔ مریض چُھنہٕ توٗ تام کأنسہِ ہُنٛد مدد منگان یوٗ تام اتھ بمارِ
واریاہ کال گژِھ ۔

ہرگاہ اوسی ڈی (OCD) بمارِ علاج یِیہِ نہٕ کرنہٕ تیٚلہِ کیاہ ہیٚکہِ
سپدِتھ؟

ہرگاہ بمأری معموٗلی نوعیتچ آسہِ، واریاہ لوٗکھ چھِ پأنی پانے ٹھیکھ
گژھان ۔ وۄں ہرگاہ تکلیف درمیانہٕ یا شدید نوعیتک آسہِ، تیٚلہِ چھنہٕ
عام طور تِتھی بمار علاجہِ ورأے بلان ۔ حالانکہِ گُنہ گُنہِ چھ وقتی طور
علامات تہِ ٹھیکھ سپدان ۔ کینژن بمارن ہُنٛد تکلیف چُھ وقتس ستی
ستی بڑان، ییلہِ زن کینژن بمارن ہنٛدی علامات ذٕہنی دباوٗ یا مایوٗسی
ہنٛز صوٗرت پرٛأوِتھ ہیٚکہِ ہن واش چھ کڈان ۔ عام طور چُھ علاج کرنہٕ
ستی تِتھبن بمارن راحت واتان ۔

اوسی ڈی (OCD) بمارِ ہُند وجہ کیاہ چھُ؟

جینز (Genes) ۔او سی ڈی (OCD) بمأری چھےٚ عام طور موروٗثی آسان ۔اوٚے چھِ گُنہِ گرس منٛز اکِہ کھوتہٕ زیادٕ تھی بمار آسان۔

ذہنی تناوٗ:۔ یمن لۄکن اوسی ڈی (OCD) تکلیف آسہِ، تِمن منٛز چھ الہٕ پلہٕ ترٛیم حصہٕ بمارن منٛز ذہنی دباوٕ ہوی حالات تہٕ واقعات ژٕنی نیران۔

زندگی منٛز تبدیلی ینٛز:۔ ییٚلہِ کانٛسہِ اچانک واریاہ ذمہٕ وأری یہِ شانن پیٹھ پین۔ یعنے بالغ سپدُن، شُرمُر (اولاد) نہ آسُن، بےٚ روزگار آسُن بیترِ۔ امہِ وختہٕ چھُ اوسی ڈی (OCD) بمارِ ہُند کلہٕ کڈُن زیادٕ یقینی بنان۔

دمأغی تبدیلی:۔ تحقیقہٕ تلہٕ چھُ ننیوٗمُت زِ ہرگاہ کانٛسہِ ہنا زیادے وختس اوسی ڈی (OCD) بمأری روزِ، تیٚتھس بمارس چھ دماغس منٛز اکِہ کیمیکل سیروٹونن عملہٕ ستی خرأبی پأدٕ سپدان۔

شخصیت:۔

یِم لۄکھ واریاہ صفأیی پسند یا پژٕ بتھ کانٛہہ کأم ربطہٕ ضبطہٕ، رٕتہٕ آیہٕ تہٕ اعلےٰ معیارٕ مُطابق کرن وألی آسن، تیٚتھین لۄکن اندر چھُ او

سی ڈی (OCD) پأدٕ گژھنکی زیادٕ امکانات آسان۔ عام زٔندگی منٛز چھ یم چیز فأیدٕ منٛد آسان۔ اما یێلہِ حدٕ نبر نیرن یعنے حدٕ کھوتہٕ زیادٕ بڑن تیلہِ چھ یم او سی ڈی (OCD) یَس گُن لمان۔

سوچنگ انداز:۔

اسہِ چُھ واریاہہ لٹہِ عجیب وغریب خیالات وۄتلان۔ مثلاً ہرگاہ بٔ کأنسہ بڑ وٚنہہ گُن گژھ، تمہِ وِزِ کیاہ سپدِ؟ بٔ ماہکہٕ پانٕسے کأنہہ دوارٕ واتناوِتھ۔ أسی چھ یکدم ترٚتھی ہوی خیالات پننس ذہنس منٛز شبقہٕ بہناوان روزان۔ اما کینہہ لۄکھ چھ پننین خیالاتن ہندی یتیاہ پابند آسان زِ تم چھ سوچان زِ ترٚتھی ہوی خیالات گژھن نہٕ ینٛی۔ ترٚتھی لۄکھ چھ فکرِ منٛز روزان زِ وۄں گژھی نہٕ دُبارٕ ترٚتھی ہوی خیالات کلہٕ کڈنی تہٕ یم لۄکھ اتھ فکرِ منٛز روزن، تمن چھ یم خیالات زیادے ہُران۔

اوسی ڈی (OCD) کیاز ِچھنہٕ ختم گژھان؟

واریاہہ لٹہِ چھ اوسی ڈی (OCD) یکی مریض پننی علامات کم کرنٕچ کوٚشش کران روزان، یمہِ کنٛی ترٚہندی خیالات بڑان چھ۔ مثلاً: وٚہم ذہنہٕ منٛزٕ نبر کڈنٕچ کوٚشش گرِتھ یمن خیالاتن دبماغس منٛز نہٕ وۄتلنہٕ دیُن۔ امہِ کوٚششہِ ستی چھ یم خیالات بڑان روزان۔ کمپلشنز بار بار انجام دِنہٕ ستی، کأنہہ کأم گرِ گرِ کرنہٕ ستی یا لۄکن

نِشہِ پڑتھ وقتہٕ تسلی طلب کرنہٕ ستی چھُ خوف کیٛنژس کالس گنہِ حدس تام کم گژھان۔ اما امہِ ستی چھُ مریض سُند یہِ خیال پٔیہ تہِ دربر پڑاوان زِ یمہٕ کامہِ کرنہٕ ستی چھےٚ کوٚستام وو کھ کاٰم سپدنہٕ نِشہِ اتھ گژھان۔ لہٰذا چھس دوٚیمہِ لٹہِ یمہٕ کامہِ کرنک دباوٚ ہران۔

تِتھی صحی تہٕ رٕتی خیالات ذہنس منز اَنٕنۍ ، یموٚ ستی یِچھ خیالات ختم گژھن۔ ہرگاہ کانٛہہ ذہنس منز انہِ ، تس پزٕ تم ترک گرِتھ توٚ تام پزٕ اُرن یوٚ تام پریشانی ختم گژھِ۔

پانے پانس واٹن:

وٕہمس ستی مقابلہٕ گرِتھ زور زارٕ کارکرنس لگُن باسہِ یہوے عجیب ہیٚوٚ۔ پوٚ زامہِ ستی چھ پٔنٛزٕ سوچ قوبوٗ کرنہٕ یوان۔ پٔنٛزٕ وہمہٕ تھدِ تھدِ وٕنتھ ریکارڈ کرٕنی تہٕ پتہٕ گرِ گرِ بوزٕنی یا کاکدس لیٚکھتھ باربار پرٕنی۔ یِہے عمل روزانہٕ کم از کم اَڈِس گانٹس کرٕنی ، یوٚ تام یہِ پریشانی کم گژِھ۔ Compulsions قوبوٗ کرنٕچ چھےٚ کوٚشِش کرٕنی۔ اما Abssesions چھِ رُکاوٕنی۔ پریشانی کم یا ختم کرنہٕ باپتھ گژِھ نہٕ شراب چوٚن۔

ہرگاہ کانٛسہِ مذہبی اعتبارٕ خیالات پریشان آسن کران، تیلہِ پزٕ تِمس کانٛسہِ مذہبی عالمس ستی کتھ گرِتھ یہِ معلوٗم کرُن زِ یِم خیالات ما

چھ اوسی ڈی (OCD) کِہ سببہٕ۔

اوسی ڈی (OCD) ہُک علاج:۔

امیُک علاج چھُ دوٚیہِ طریقہٕ سپدان۔ اکھ CBT یعنے

Exposure and Response

Prevention.(ERP)and Cognitive Threapy (CT)

رہبری حاصِل کرِتھ پانس مدد کرُن:۔

تۄہیہِ بیمارن پزِ، کُنہِ کِتابہِ، ٹیپ، ویڈیو، ڈی وی ڈی یا کُنہِ سافٹ ویٔرِ چ رہبری حاصل کرٕنی۔ کاُنسہِ پیشہِ ور معالجس تہِ پزِ مشورٕ ہیوٚن تہٕ اَمی سُند مدد حاصل کرُن۔ یہِ طریقہٕ چھُ تمہِ وِزِ زیادٕ کارگر روزان ییلہِ مریضس لوتوٚے یا معموٗلی اوسی ڈی (OCD) آسہِ تہٕ پانس پیٹھ یُوتاہ بھروسہٕ تہٕ اعتماد آسبس زِ سُہ ہیکہِ پنُن پان پانہٕ سند اَرِتھ۔

ماہرِ نفسیاتہٕ سٕنٛز زیرِ نگرانی تنہا یا گرٕوپس منٛز علاج:

یہِ ہیکہِ مُلاقات یا فون کِہ ذریعہ کرنہٕ یِتھ۔ یہِ چھُ عموماً ہفتس منٛز اکھ یا دوٚیہِ لٹہٕ 25 پیٹھٕ 30 ہن منٹن تام آسان۔ مثالے یہِ چھُنہٕ وقتس پیٹھ اوٚموکھ وأتتھ ہبکان تِکیازِ تس چھُ واریاہن کارن

واتُن پیٚوان۔ یُتھ شخص چُھ پریشانٕ روزان زِتس گوٚژھہ نہٕ مکانہٕ دزُن یا گژِھہ نہٕ گرس ژوٗر گژھنۍ۔ ہرگاہ تمۍ گرُک پزٕ بتھ کانٛہہ چیز پھری پھری تہٕ وُچھمُت آسہِ۔ تمۍ چھُ تمن سارِنے چیزن ہنٛد اکھ فہرست بنوومُت آسان۔ یِمن چیزن تس رٲچھ کرٕنی چھِ، مثلاً دیگچہٕ، چایہٕ کیٹلی، چوٗلہٕ، دارِ بر بیترِ۔

سُہ چُھ علاج ابتدٲئی مرحلہٕ پیٹھے کران۔ دیگچہٕ اوس واریاہہٕ لٹہِ بجایہٕ اکے لٹہِ وُچھان۔ گوڈٕ گوڈٕ آس تس پریشٲنی سپدان۔ تمۍ ہیوٚت پنُن پان دُبارٕ وُچھن۔ تمۍ اوس پنُن پان اتھ کتھِ پیٹھ تہٕ آمادٕ کوٚرمُت زِ سُہ ونہِ نہٕ یِمن چیزن ہنٛز نگرٲنی کرٕنہٕ باپتھ پننہِ خاندارِنہٕ تہِ، نہ ونہِ تس زِ گرٕ چھا محفوظ کِنہٕ نہ۔ تمۍ سُنٛد خوف سپدٕ وارٕ وارٕ دون ہفتن اندر کم۔ پتہٕ واتہِ دوٚیمس مرحلس منٛز چایہٕ کیٹلہِ پیٹھ تہٕ پتہ پاٹھی گژھہ بژونہہ بژونہہ پکان۔ حتیٰ کہِ ووٚں چھُ سُہ گرٕ کانٛہہ چیز وُچھنہٕ ورٲئی نیران تہٕ دفتر وقتس پیٹھ واتان۔ کاگنیٹیو تھیراپی (Cognitive Thearapy) چُھ اکھ نفسیٲتی علاج۔ یِتھ اندر کوٗشش چھےٚ یِوان کرنہٕ زِ مریضس گژھہ امہِ نشہِ تھپھے ووٕژنۍ۔

یہ چُھ تمہِ ساعتہٕ کارگر ثابت سپدان ییٚلہِ بیمار Absession کِنۍ پریشان آسہِ۔ اما Compulsion آسہِ نہٕ بیمارس سپدان۔

اینٹی پرسنٹ ادویات:

ایس ایس آر آئی (S S R I) دواہ چھ دوشوٗے Absessions تہٕ Compulsions کم کران۔ یم چھ تمن بمارن ہنٛدِ خاطرٕ فائید منٛد یمن نہٕ ڈِپریشن آسہِ۔ یم ہیٚکن ژھرے سائیکوتھراپی تہِ ورتاونہٕ یتھ۔ ہرگاہ ایس ایس آر آئی (SSRI) ستی ترٛبن رٹتن علاج کرنہٕ باوجوٗد کانٛہہ فائید واتہِ نہٕ تیٚلہِ گرٕژھ کانٛہہ دوٗیم ایس ایس آر آئی (SSRI) یا بیٚیہ کانٛہہ کلومیرامین ورتاوُن۔

ERP طریقۂ علاج ستی کوتاہ فائید ہیٚکہِ وأتتھ؟

مکمل ERP طریقہ علاج کرنہٕ ستی چھ قریباً 33 فی صد بمارن کأفی فائید واتان۔ یم مریض ٹھیکھ چھ سپدان، تموٚمژٕ چھ الہٕ پلہٕ 25 فی صد بمارن دُبارٕ یم علامات کلہٕ کڈان تہٕ تمن چھےٚ بیٚیہٕ علاج کرنٕچ ضروٗرت پیوان۔

دواہ:۔

الہٕ پلہٕ چھ 20 فیصد بمار انٹی ڈِپریسنٹ دواہو ستی بلان۔ اوسطاً چھُ تِہنٛد بن علاماتن ہُنٛد تعداد نِصفے روزان۔ اینٹی ڈِپریسنٹ دواہِ چھ اوسی ڈی (OCD) یَس واپس یِنہٕ نِشہِ پتھ رٹان۔ یمن

دواہن ہُنْد اثر چُھ یِم علامات ختم گژھنہٕ پتہٕ تہٕ کیٚنژن وٚری ین روزان۔ یِم مریض دواہ بنْد کرن، تِمن چُھ کیٚنژن رَتنےٚ منٛز یِمہٕ علامات بیٚیہ وٚوتلُن ہِوان۔ ہرگاہ دواہن ستی کوگنیٹیو بہیویر تھیراپی (Cognitive Behaviore Therapy) تہٕ کرناونہٕ، تیٚلہٕ چُھ یِمن علاماتن ہِنْدِ واپس یِنک خدشہٕ سبٹھاہ کم روزان۔

دواہن ہُنْد طریقہ کار چھارُت رٕنہٕ سائیکوتھیراپی؟

Exposure Response Treatment (ERT) ہسکو ماہرانہٕ مشوٗرٕ ورأے تہٕ گرِتھ۔ (امہٕ یِمن معمولی نوعیتُک تکلیف آسہٕ)۔ واریاہن مریضن چُھ امہٕ ستی فائدٕ واتان۔ گوڈٕ گوڈٕ معمولی پریشانی سپدنہٕ پتہٕ چھُنہٕ یِمن کانْہہ مُضر اثر۔ دوٚیمہٕ طرفہٕ چُھ یِمن سبٹھاہ حوصلہٕ دِنک تہٕ مشقت کرنٕچ ضرورت۔

CBT تہٕ دواہو ستی چُھ ہُوے فائدٕ تِھبن بیمارن وأتتھ ہبکان۔ ہرگاہ کانْسہِ لوتہٕ وأے اوسی ڈی (OCD) آسہِ، تِس ہیکہِ سی بی ٹی (CBT) ستی فرق سپدِتھ۔ ووں گو ہرگاہ کانْسہِ شدید اوسی ڈی (OCD) آسہِ، تِمی ہنْدِ باپتھ چُھ بیک وقت دواہہ تہٕ سی بی ٹی (CBT) طریقو ستی علاج کرناوُن بہتر۔ تِھبن مریضن پزٕ ماہرِ نفسیاتس ستی ضرٗور مشوٗرٕ کرُن، یُس مریضس بیٚیہ تہٕ کیٚنْہہ مشوٗرٕ دِتھ

ہیکہِ۔ ہر گاہ بیمارس ابتدأئی علاج گُرِتھ فائدٕ ووت نہٕ تیٚلہِ کیاہ سپد؟

پننس ماہرِ نفسیات (ڈاکٹرس) ستی پزِ تتھن مریضن بیٚیہ مشورِ کرُن۔ یُتھ زیادٕ فائدٕ واتہِ۔ ستی ہیکہِ سُہ مشورٕ دِتھ زِ Cognitive Thraphy یا دواہن ستی ماپیٚیہِ Exposure Treatment تہِ کرُن تاکہِ اینٹی ڈِپریسمنٹ دواہ ہن یکوٹہٕ تہِ دِنہٕ۔ مِثالے کلوپرٛامین تہٕ سیٹالوپرام۔ دۆیمن نفسیأتی معاملن، گھبراہٹ، ڈِپریشن تہٕ نشہِ کرنس کُن تہِ بیٚیہ ظون دِنہٕ۔ اینٹی ڈِپریسنٹ ستی ہن اینٹی سائیکوٹِک دواہ تہِ دِنہٕ۔ مریض ہندِ ہن گر بأژن ستی مشوٕرِ کرُن تہٕ تمی ہنز پریشأنی کم کرنچ کوٗشش کرٕنی۔

مریضس چھاعلاجہِ باپتھ ہسپتالس منٛز دأخل روزُن؟

ہسپتالس منٛز چھ یمن صوٗرتن منٛز دأخل روزن:

ہرگاہ بیمارِ منٛز شِدت گژھہ تہٕ مریض ہیکہِ نہٕ پنُن خیال گُرِتھ یا مریضس ہن خودکشی کرٕنکی خیالات۔

بیمارس آسن بیٚیہ کینٛہہ نفسیأتی مسلہٕ۔ مثلاً ایٹنگ ڈِس آرڈر، شیزوفرینیا یا واریاہ شدید ڈِپریشن۔

بیمار ہیکہِ نہٕ بیمارِ ہندِ بو علاماتو کنی کلینک وأتتھ۔

بیمارہِ ہندِ ہن گرِ کین تہٕ یارن دوستن ہندِ باپت مشوٕرٕ۔

اوسی ڈی بیمارن ہُند ورتاوُ چھ واریاہ لٹہٕ گرٕ بأژن ہنٛدِ باپت سبٹھاہ پریشان کرُون آسان۔ یتھِن پزِ یہِ یاد تھاوُن زِ سُہ چھنہٕ زأنتھ مأنتھ گرٕ بأژن ہنٛدِ باپتھ مشکلات پأدٕ کران ئلی کہ چھ سُہ امہِ بیمارِ ہُند مقابلہٕ کرنٕچ کوشش کران۔

بنان چھ مریضس لگہِ یہِ زیٚننس مژٕ کینٛہہ وخ زِلتس چھا علاجٕچ ضرورت۔ تس پزِ دِلاسہٕ دیُن زِ سُہ سمکھِہ اوسی ڈی (OCD) تکلیفس مُتلِق کأنسہِ مأہرس۔

اوسی ڈی (OCD) لیس مُتلِق پزِ زانکأری حأصل کرٕنی۔

أسی ہیکو تس Exposure علاجس اندر مدد کرِتھ تہٕ تمی سُند پنُن ورتاوٕ أکس ٹأٹھی ہنٛدی پأٹھی بدلأوِتھ۔ اسہِ پزِ یمن مریضن تسلی دِتھ حالاتن ہُند مقابلہٕ کرُن تہٕ تمی ہنٛزِ پریشأنی ہُند احساس دوٗر کرُن یتھ سُہ وارٕ وارٕ سندارِ۔ ہرگاہ مریضس تشدّد کرٕنکی خیالات ووتلان آسن تہٕ اتھ پیٹھ آسہِ سُہ عمل تہِ کران، پریشان گژھنٕچ چھینہٕ ضرورت۔

مریضس پزِ پرٕژھن زِ سُہ چھا تسّندِس ڈاکٹرس (مأہرِ نفسیاتس) اسہِ برٛونٛہہ کنہِ سمکھُن یژھان۔

یہِ طریقہٕ علاج چھنہٕ پریشأنی تہٕ Compulsion ہُرنہٕ دِوان۔ ہرگاہ کانٛہہ بیمار ذہنی دباوس اندر روداریاہس کالس روزِ، سُہ چھ پتہٕ ہنہِ ہنہِ امیک عأدی بنان تہٕ تمی ہنٛزٕ گھبراہٹ چھےٚ کم گژھان۔

یہِ اصوٗل نظرِ تل تھاٲوِتھ چھ اتھ علاجس دوران مریض تِمن حالاتن ہُنٛد مقابلہٕ کرناونہٕ یِوان، یِمن ہُنٛد تِمس وہمہٕ چھُ آسان۔ مثلاً گرِ دِتہٕ میٚژ بُرتھن چیزن اتھ لاگُن۔ یا تِتھے کٕنٛزِ گرِ اتھ چھلُن، یوٚتام نہٕ تِمی سٕنٛز گھبراہٹ کم گژھِ۔ یہِ علاج چھ یکہٕ وٹے پوٗرٕ کرنہٕ کھوتہٕ بہتر درجہِ بدرجہِ کران روزُن۔

تِمن چیزن ہُنٛد فہرست بناوُن یِموٚ سٟتی مریضس گھبراہٹ آسہِ گژھان یا یِموٚ چیزٕ وِنٛشہِ سُہ دوٗر آسہِ روزان۔

تِم حالات تہٕ خیالات پننٮ۪س فہرست رٕکس اٚخرس پیٹھ تھاوُنی، یِموٚ سٟتی کمے پہَن گھبراہٹ آسہِ سپدان تہٕ تِم چیز پیٹھٕ کنہِ لیکھنی، یِموٚ سٟتی زیادٕ گھبراہٹ آسہِ گژھان۔

گوڈٕ گوڈٕ تِمن حالاتن سٟتی مقابلہٕ کرُن، یِموٚ سٟتی کمے گھبراہٹ آسہِ گژھان تہٕ پتہٕ تِمن چیزن کُن ظوٗن پھِرُن یِموٚ سٟتی زیادٕ گھبراہٹ گژھان آسہِ۔ توٚتام پزِ نہٕ برٛوٚنٛہہ کُن پکُن یوٚتام نہٕ برٛوٚنٛٹھی مین چیزن ہُنٛد نتیجہِ نیرِ۔

یہِ عمل چھے روزانہٕ اٚکِس دوٚن ہفتن توٚتام کران روزُن یوٚتام نہٕ کم از کم نصف گھبراہٹ دوٗر گژھِ۔ گوڈٕ گوڈٕ چھ اتھ اڈِ پیٹھٕ اکھ گانٛٹہٕ تام عمل کرُن۔

مریض ہیکون اٚسی اٚکِس نفسیٲتی علاج کرن وٲلِس ماہرس

ءِستیٰ تھاٗوتِھ۔ اما زیٛادِ پہَن چھےٛ یہِ عمل پاۓنٔ پانَے بمبارس کرۓنٔ۔ تمے انمانۓ تۓ رفتارۓ کرۓنٔ یےٛیمہِ رفتارِسٔہ برداشت ہیکہِ گرِتھ۔ یہِ پڑِ یاد تھاوُن زِ گھبراہٹ چھےٛ تکلیف دہہ ضرۆر امانو قصان دہہ چھےٛنۓ۔ آءخر سپدِ مستقل ورزِش کرنۓ ءِستیٰ دۆر۔

یاداشت تہٕ ڈیمشیا (Demeutia)

کُنہِ ساعتہٕ چھُ اسہِ کانٛہہ چیز مُشتھ گژھان۔ وٕں گوٚو وأنٛس ہُرنس ٲستی ٲستی چھےٚ مشنٛج یہٕ عمل ہیٚیہٕ ہَن تہِ بڈان۔ ٲخر کیٚاہ وجہ چھُ تہٕ تِم کم مسائل چھ یِموٚ کِنی اسہِ کانٛہہ کتھ یا کانٛہہ چیز مُشتھ چھ گژھان۔ مُشتھ گژھنکی وٕتھی پوٚتھی وجوہات چھ یِتھ کُنی:

ذہنی دباوٕ تہٕ پریشانی:۔

ذہنی دباوٕ تہٕ پریشانی چھ تِم تکلیف یِمن منٛز بیمار چھ ہیٚنہٕ آسان آمٕت۔ اما پانس اَندی یِکی حالاتو نِشہِ چھ بےٚ خبر آسان تہٕ یہٕ بیمار چھُنہٕ کانٛسہِ کُن یا کُنہِ کتھِ یا چیزس کُن توجہ یا ظون ہبکان پھِرِتھ۔ یِتھی بیمارِ چھ سوٗنچان زِ تِہُند یاداش چھُ ختم ہوٚان گژھن۔ اما زیادٕ اِمکان چھ امہِ کتھِ ہُند زِ وأنٛسٕھ اِنسانِ چھ یادکم روزنٕچ شکایت کران۔ دراصل چھ تِم Demeutia ہِکی مریض آسان ہٕنیمتی۔

وأنٛس:۔

عُمر رسید انسانن چھےٚ کتھ یادتھاوٕنی ، پرٕ زِ ناوٕن یالوٕکن ہٕنٛدی ناوٕ یادتھاوٕنی مشکل باسان۔ وُچھنہٕ چھُ آمٕت زِ پنٛژاہ (۵۰) وٕری اپور وأتِتھ چھ یاداشکی مسلہٕ زیادٕے کلہٕ کڈان۔

پٹُن پان گوبُن ، بور گرُھن یا ہِنٛدِ ر کھسنٛ :۔ یِمو کیفیژ وٚ کِنہِ تہٕ چھ یاداش مُتاثر گژھان:

جسمٲنی صحت ناساز روزُن گۄب بوزُن، گاش کم گژھن، نشہٕ کرُن، ہِنٛد رِ دواہ کھیوٚن یا واریاہس کالس کُنہِ داد ئیک شکار روزُن تہٕ چھ یاداشس پیٹھ اثر تژ اوان۔

تھائیرائڈ غدوٚدٕ چ صحی کٲم نہٕ کرٕنی چھ بدنس تہٕ دِمٲغس کمزور کران تہٕ سُست بناوان۔ دِلس تہٕ شُشہِ نٲرِس تکلیف آسنہٕ کِنہِ چھ یِمن تام آکسیجن کمے پہن واتان، یِیمہِ کِنہِ دِمٲغس پیٹھ تہٕ اثر چھ پیوان۔ بُلڈ پرٛیشر تہٕ شوگر ہرگاہ کم یا زیادٕ آسہِ ، یِمن ہُنٛد تہٕ چھ سیٛدِ سیوٚد دِمٲغس پیٹھ اثر واتان۔

ہرگاہ چھاتہِ ہُنٛد تکلیف یا اِنفکشن آسہِ تہٕ کھینٛ چینٛ مُناسِب آسہِ نہٕ، تمیُک اثر تہِ چھ انسان سٕنٛدِس یاداشس پیٹھ پیوان۔

ڈیمنشیا(Demeutia)

یہِ تکلیف چھ بُنیٲدی طور وٲنسٕٹھ انسانن متاثر کران۔ اما شیتھ ؤری وٲنسہِ ہُنٛدی ۵ فیصد لُکھ چھِ یاداش کِبن مسلن منز ہبنہٕ پیوان۔ یِمو منٛز چھُ عام مسلہٕ الزائمر تکلیف۔ یہِ دود چھ مختلف بیمارین ہُنٛد وجہ بنان۔ مثالے ناکارٕ یاداش، صحی الفاظ ژارنس منز مشکل یین،

دوہ دِشہٕ چھِن کامِن انٛدر مشکل یُن مثالے پلۆنہٕ پانٔے بدلاوٕنی ، گٔنہٕ
کارس مُتعلق نہٕ کانٛہہ فٲصلہٕ ہیٚکُن کٔرِتھ، شخصیتس منٛز تبدیلی یِنٛز، معمولی
کتھن پیٚٹھ شرارت کرُن تہٕ اگادِ گژھُن ۔ یِمن چیٖزن منٛز دلچسپی نۄوان
اوس، تِمن منٛز کمی یِنٛز ۔ شک تہٕ شُبہات پٲدٕ گژھنی ، پریشٲنی ، ذہنی دباوٕ
ۂکِنٛز نہٕ مانُن زِ اُمی سِنٛز ذہنی صلاحیت چھیٚنہٕ وونی گوڈنیچ ہِش ۔ اِدٕ سہٕ
اُسی تن تھنٛدبن گر بأژن پۄرٕ پأٹھی فکرِ تران ۔ حالت زیٛادٕ خراب
گژھنہٕ ستی چھے تِتھس بیمارس پننہٕ گرٕچ زان تام راوان ، یۄتاہ زِ سہٕ
چھُنہٕ پننہٕ خاندارنہٕ یا شُربن تہٕ پرزنأوِتھ ہیٚکان ۔ وارٕ وارٕ چھ بیمارس
اتھ دأدِس شِدت گژھان ۔ یِہ عمل چھے عام طور تیزی سان ووتلان ۔
اما گٔنہٕ چھے ہنہٕ ہنہٕ ہُران ۔ کینٛژلہِ چھ فالج گژھنکی معمولی حملہٕ تہٕ
سپدان ۔ اتھ چھ ملٹی انفارکٹ ڈیمیشیا ونان ۔ یِمو فالجہِ کیو حملو کِنی چھے
ڈیمیشیا (Demeutia) کِہن علاماتن انٛدر رہنگہٕ منگہٕ تیزی یِوان تہٕ
حالت چھ بِییہٕ ہن بِگران ۔ تاہم یِم حملہٕ چھ ۄری پتہٕ ۄری تہٕ ہیٚکان
گژھِتھ ۔ ووں گوامہِ ستی چھیٚنہٕ کانٛہہ خاص تبدیلی یِوان ۔ امہِ قِسمُک
ڈیمیشیا (Demeutia) ہیٚکہِ مورۄثی تہٕ اُستھ ۔ کینٛہہ تِتھی بیمار ، یِمن
یٚیمہٕ کتھِ ہُنٛد احساس چھُ گژھان زِ تِم چھ امہٕ بیمارِ ۄلی مِتی ۔ تِم چھ
امہِ ستی پأدٕ سپدن والین علاماتن مثلاً یاداشتچ کمزۄری ، دوہ دِشچ کأم کار
کرنس منٛز مشکلاتن بیترِ سنان تہٕ پنٛن پان یِمو ے مطابق بدلاوان ۔ تِم

چھ یہ پزٕر تسلیم کران زِ تمن چھ دۄیمبن پیٹھ بھروسہٕ کرُن۔ یتھہِ پأٹھۍ چھ تِم پننہِ رأے چھ راوٕتھ باپتھ دۄیمبن تہِ مدد منگان۔ اما کینہہ مریض چھنہٕ یہِ کتھہِ مانان زِ تمن چھ کانہہ مسلہٕ۔ تِتھبن لۄکن مدد کرُن چھ مشکل بنان۔

سوال چھُ زِ ڈیمیشیا (Demeutia) کیاہ زِ چھ گژھان۔ پزٕر چھُ یہِ زِ ماہرِ نفسیات چھنہٕ وُنہِ امہِ کِبن حقیقی وجوہاتن ہُنٛد پے کڈنس منٛز کامیاب سپدۍ متۍ۔ اما کم کاسہٕ وجوہاتن ہُنٛد انداز چھکھ لۄگمُت۔ کینژِ لٹہِ چھے ڈیمیشیا (Demeutia) بیمأرۍ خاندأنی یا مورُوثی آسان۔ یتھہ پأٹھۍ زن الزائمر تکلیف خاندانس منٛز اکہ کھوتہٕ زیادٕ نفرن منٛز تہِ ہیکہِ أستھ۔ ڈاون سنڈ روم ستۍ متأثر نفرن چھ ڈیمیشیا (Demeutia) واریاہ عام۔ کٔلس کانہہ شدید چوٹ لگنہٕ کِنۍ تہِ چھ ڈیمیشیا گژھنک واریاہ خطرٕ ہبکان بڈٕتھ۔ بُلڈ پرٛیشر ہُرنک، شوگر، کولسٹرال، سگریٹ نوشی، شراب نوشی تہِ زیادٕ وزن آسنہٕ ستۍ تہِ چھ ڈیمیشیا گژھنک خطرٕ روزان۔ تِکیاز یِمو چیزو ستۍ چھ خۄن دِماغس تام واتُن مشکل سپدان۔ ڈیمیشیا ہُک اکھ قسم چھُ تِمن لۄکن گژھان، ییم پارکنسن بیمارِ منٛز ہیبنہٕ یوان چھ۔ ڈیمیشیا کِس أکِس قسمس چھ کوراکوف سنڈروم ونان، یُس کھیسہٕ وُنہِ جوأنی منٛز عام طور سپدان چھُ۔ یہِ چھ یاداشتِکِس تتھ حصس مُتأثر کران، ییمیُک تعلق واقعات یاد

تھاونس ءستی چھ آسان۔ یہِ تکلیف چھ وِٹامنن ہنز کمی ءکنی جاے
کران۔ شراب نوشی ءکنی چھےٚ یہِ بمأری زیادٕ کلہٕ کڈان۔ کینژن
حالاتن منز چھ اِنفکشن مثالے کروز فیلٹ جیکب ڈِزیز یا ایڈز بمارٕ ستی
تہِ ڈیمیشیا (Demeutia) گرِھتھ ہیکان۔ مُنأسب طریقہٕ زندگی
گذارنہٕ ءستی چھےٚ یاداشس رأچھ واتان۔ تِتھے پأٹھی ہرگاہ ڈائیری
ہُند استعمال گرِتھ اہم واقعات تہٕ کتھ لیکھِتھ تھاوٕو، یمن بمارن روزِ یہِ
خبر زِ راتھ کیاہ سپُد تہٕ ازکیاہ چھ کرُن۔ پننین یارن دوستن تہٕ نزدیکی
رشتہٕ دارن لیکھتھ کانٛہہ چیز سوزنہٕ ءستی تہِ چھ اتھ یاداشس مدد
میلان۔ باقاعدگی سان ورزِش کرٕنی، اعتدالہٕ سان کھبن چبن کرُن،
سگریٹ تہٕ شراب نوشی نِشہِ پرہیز کرُن تہٕ صحی عأنک یا بوزنُک آلہٕ
استعمال کرُن۔ یمو چیزٕ وٕستی روزِ اکھ انسان اوٗ رتہٕ دوٗر۔ تِتھے پأٹھی
پزِ باقائدگی سان جسمأنی چک اَپ کرناوُن۔ تکیازِ جسمأنی معائینہٕ
کرُن چھنہٕ فقط صحت مند روزنس یوت ڈکھ کران بلکہِ چھ الزائیمر
تکلیف فوری پےَ لگاونس منز تہِ مدد کران۔ اگرچہِ الزائیمر بمأری
أکس ؤریس یا امہِ کھوتہٕ زیادٕ کالس تہٕ دواہ استعمال کرنہٕ پتہٕ کم
ہِن کرنہٕ۔ اماڈِپرٕشن والین چھنہٕ گُنہٕ تہِ صوٗرتس منز ڈاکٹرس ورأے
علاج کرناوُن۔ دِمباغس پیٹھ تہٕ پزِ نہٕ زیادٕ دباوٕ ترٛاوُن۔ مثالے
زیادٕ لیکھن پرُن، مولوٗماتن وٕوٗن دیُن یا تِتھ کٕنی گنڈن درٕگن بیترِ،

ییمہٕ ستۍ دمٲغس پٮ۪ٹھ زیادٕ دباوٕ پیٚہِ۔

ڈیمیشیا (Demeutia) کِس بمارس بڑونہہ کنہِ چھ کینہہ معلومات یوان تھاونہٕ۔ پتہٕ چھس یوان وننہٕ زِ ''ژتہٕ کریمن معلوماتن ہنز وکھنے۔'' یہِ عمل چھےٚ 80 فیصد کارگر ثابت سپز مژ۔ دوہ یا تأریخ زانہٕ موکھہٕ چھ کلینڈر یا ڈایری ورتاوس یوان انہٕ۔ ''جنکو بلوبا'' چھ تیٚتھا اکھ جز، یُس ''میڈن ہیٚر'' ناواکہ کلہِ نِشہِ چھ حاصل یوان کرنہٕ۔ پرٲنہِ زمانہٕ پٮ۪ٹھ چھ خیال یوان کرنہٕ زِ یہِ چھ یاداشس ہُر برکران۔ بیٚیہ چھ جسمس اندر موٗجوٗد زہریلہٕ مواد صاف کران تہٕ دمٲغس مژ خوٗنک رفتار بہتر بناوان۔ ہرگاہ امکۍ ضمنی اثرات زیادٕ چھنہٕ، اما توتہٕ چھُنہٕ یہِ تِتھہن مریضن پٮ۪ٹھ ورتاونہٕ یوان، یمن خوٗن ژینچ شکایت آسہِ یا یِم ''ایمپرین'' یا ''وارمیزن'' دواہ استعمال آسن کران۔ وِٹامن ای (Vit.E) چھ سویابین، گلِ آفتاب، کپسہِ بٮ۪الہِ، گاڈٕہنٛد کرٛہنماز کہِ تیلہٕ، موٚہیترِ چیزن مژ آسان۔ کینژن لوٗکن ہُنٛد خیال چھ زِ یہِ چھ الزایمرُک علاج کرنہٕ باپتھ مُفید۔ اما اتھ چھےٚ مزید تحقیق کرنٕچ ضروٗرت۔ ضروٗرتہٕ کھوتہٕ زیادٕ وِٹامن ای چھ نوقصان واتناوان۔ لہٰذا چھ ماہرن ہُنٛد وُنُن زِ امکۍ گژھن نہ 200 کھوتہٕ زیادٕ یوٗنِٹ استعمال کرٕنۍ۔

ہرگاہ کأنسہِ باسہِ زِتس چھ یاداش مُتأثر سپدان، تِمس پزِ یکدم

ڈاکٹرس سمگھن۔ سُہ ہیکہِ رٕتی پأٹھی معائینہٕ کرنہٕ پتہٕ تہٕ خوٗنس ٹیسٹ گٔرِتھ وٕنِتھ زِ یہِ چھا طبعی کِنہٕ نفسیأتی مسلہٕ۔ کانٛہہ معاملہٕ نہٕ آسنٕکِس صورتس منز ہیکہِ ڈاکٹر تِمس مُطمئن تہِ گٔرِتھ۔ کانٛہہ مسلہٕ یا معاملہٕ آسنہٕ کِس صورتس منز پزِ کانٛسہِ سپیشلِسٹ مثلاً فزیشن، ماہرِ نفسیات، نیلورالجسٹ ماہرس ستی مشورٕ کرُن۔

ادوِیات

Antidepresents

یتھ مضمونس منز سپدِ اینٹی ڈِپریسنٹ دواہَن ہنز ذِکر تفصیلہٕ سان۔ یتھ اُسی زانو زِیم دواہ کتھ کنۍ چھ استعمال کرنہٕ یوان۔ یِم کیاز چھ یِوان تجویز کرنہٕ، یِمن کیاہ مفیدتہٕ مُضر اثرات چھ تہٕ یِہنٛد متبادل کیاہ چھُ۔

گوڈٕ وچھوٲسی زِ اینٹی ڈِپریسنٹ دواہ کیاہ چھ آسان۔ یِم دواہ چھ ڈِپریشن دادِکی علامات دوٗر کران۔ یِم دواہ آے ۆہمہٕ صدی ہنٛدِس پنٛژِمس دٔہلس منز بازرتس اونہٕ۔ تنہٕ پیٹھٕ چھ یِم ازتام مسلسل ورتاوس انہٕ یِوان۔ ازکل چھ الہٕ پلہٕ 30 ییٚتھی دواہ بازرس منز دستیاب۔ یِم چھ ژورن حصن منز بٲگراونہٕ آمتی:

(۱) ٹرائی سائیکلک

(۲) مونوامائن آکسیڈیزائن یسیٹرز

(۳) سیلیکٹو سیروٹونن وی اپٹیک اتھیٹرز

(۴) سیروٹونفارایڈرنیلین ری اپٹیک اتھیٹرز

یِم دواہ کتھ کنۍ چھ کٲم کران؟

یہِ کتھ چھِینہٕ شبقہٕ زِیم دواہ کیاہ چھ دِمباغس منٛز موٗجوٗد کیمیکلن ہنٛز کارکردگی بڑاوان۔ یِمن کیمیکلن چھ نیوروٹرانسمیٹر زونان۔ نیورو ٹرانسمیٹر زچھ دِمباغچہِ اکہِ رگہِ پیٹھ دوٗیمہِ رگہِ تام سِگنل (خبر) واتناوان۔ عام طور چھ ونہٕ یِوان زِ دوٚن کیمیکلن فاراڈرنیلین تہٕ سیروٹونین چھ ڈِپریشن تکلیفس ستی سرٛوٗن تعلُق۔

اینٹی ڈِپریسنٹ دواہ کمن بیمارین باپتھ گژھن ورتاوس اننہٕ یِن؟

یِیلہِ درمیانی درجہِ پیٹھ شدید درجُک ڈِپریشن آسہِ۔ شدید گھبراہٹ تہٕ گھبراہٹکی دورٕ آسن پیوان۔ (OCD) وہمُک تکلیف آسہِ۔ طویل وقتس تکلیف روزن وِزِ، تمن بیمارین، یِمن منٛز بیمار وارِیاہ زیادٕ یا سیٹھاہ کم کھین کھیوان آسہِ، شدید صدمہ واتنہٕ پتہٕ پاۤدٕ سپدن واجِبن نفسیاتی بیمارین۔

ہرگاہ کانٛسہِ پےٚ آسہِ نہٕ زِ سہٕ کیاہ زِ چھ اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ کھیوان، تمِس پزِ پننِس ڈاکٹرس ستی مشورٕ کرُن۔

یِم دواہ کتھ حدس تام چھ کارآمد؟

تربن رتبن ہنٛدِ علاج کرنہٕ پتہٕ ڈِپریشن کمن یِمن مریضن: اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ دِنہٕ چھُ یِوان، تِمو منٛزٕ چھ 50 پیٹھٕ 65 فیصد بیمار صحت یاب سپدان۔ اَمے قسمُک پوٗز اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ ہرگاہ دِنہٕ یِن، 25 پیٹھٕ 30 فیصد مریض چھ صحت یاب سپدان۔

حاراٰنی ہنز کتھ چھےٚ یہِ زِ یمن لۄکن اثر نہٕ تھاون واٲلی دواہ چھ دِنہٕ یِوان، تِمو منز تہِ چھ کینہہ ٹھیکھ گژھان۔ اما تہِ چھ تِمو تمام دواہو ستی سپدان، یم سانین جذباتن پیٹھ اثر انداز سپدان چھ۔ دگ کم کرن والیو دواہو ستی تہِ چھ یہِ سپدان۔ اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ ہرگاہ مفید تہِ چھ، اما واریاہن دواہن ہندی پاٹھی چھ یِہندِ فایدُک دار و مدار یتھ کتھِ پیٹھ تہِ زِ اسی تھاوٚ وِہندِ فایدٕ چ پرٛژھ۔

کیاہ اینٹی ڈِپریسینٹ دواہن چھا مُضر اثر تہِ؟

آ۔ ضروٗر۔ ڈاکٹرس پزٕ اتھ بارس منز ضروٗر مریضس وَنُن۔ ہرگاہ بیمارس کانہہ جسمٲنی بیمٲری آسہِ، یا پتھ کالس منز آسہِ ہیس، تس پزٕ ضروٗر ڈاکٹرس وَنُن۔ مختلف اینٹی ڈِپریسینٹ دواہن چھِ بیوٚن بیوٚن مضر اثرات آسان۔

ٹرائی سائیکلکس: یمن دواہن منز چھ ایمی ٹوسٹپلین، ایپرامین، ڈوتھائپین، کلومیرامین بیتر شٲمِل۔ امہِ قبیلہٕ کِبن دواہن چھ بتھیچ خوشکی، اتھن تھر تھر، دِلچ دُبرابے (دھڑکن) تیز سپدٕنی، قبض روزُن، نِندر کھسنٕہ تہِ وزن ہُرن ہوی مُضر اثرات۔ زیادٕ وٲنسہِ ہندین انسانن چھ یِمو دواہو ستی سوچنس اندر دُشوٲری یِوان۔ پیشابس منز رکاوٹ یِوان۔ بُلڈ پرٛیشر کم گژھنہٕ کنی چکر یِوان تہِ دب لگنک وجہ بنان۔ ہرگاہ کانٛسہِ دِلُک تکلیف آسہِ، تِمی ہندِ باپتھ چھ بہتر زِ

سۂ کھیٚیہِ نہٕ اینٹی ڈپریسینٹ دواہ۔ مردن ہیکہِ یمو دواہو ٕستی جنسی کمزوٗری یتھ۔ ٹرائی سائیکلک اینٹی ڈپریسینٹ زیادٕ مبقدارس منز استعمال کرنہٕ ستی ہیٚکن خطرناک نتیجہ نیرِتھ۔

سیلیکٹیو سیروٹونن ری اپٹیک اتھیٹرز (ایس ایس آر آئیز)۔ اتھ ڈرِس منز چھ فلو آسین، پیراکسٹین، سرٹوالین، سناٹوسپرام بیترٕ دواہ شامل۔ یمن دواہَن ہندِ استعمالہٕ ستی ییہِ کیٚنژن ہفتن گوڈٕ گوڈٕ آوٗلن یا دزٕوکھ۔ بیٚیہِ سپدِ گھبراہٹ محسوٗس۔ یتھو اکثر دواہو ستی چھےٚ یڈ خراب گژھان۔ ہرگاہ یم دواہ بتٕس پتھ کھبنہٕ ینن، تیٚلہِ چھ امیُک اِمکان کمے روزان۔ یم چھ جنسی عمل تہٕ متأثر کران۔ یتہٕ چھ وِچھنہٕ آمُت زِ یم دواہ کھبتھ چھ یم بیمار لڑٕ آے کران تہٕ ژُوان۔ ووٚں گویہِ چھ خالےٚ کُنہِ وِزِ سپدان۔

سیروٹونن نارایڈرنیلین ری اپٹیک اتھیٹرز (ایس این آر آئیز):

یمن دواہَن منز چھ وینلا فیکسین بیترٕ شامل۔ یمن دواہَن ہندی مُضر اثرات چھ ایس ایس آر آئیز دواہَن ہندٕ بن مضر اثراتن ستی تعلق تھاوان۔ ہرگاہ کانٛسہِ دِلُک تکلیف آسہِ، تِمس پزٕ نہٕ وینلا فیکسین استعمال کرُن۔ یمو ستی چھ بُلڈ پرٛیشر ہُران۔ لہٰذا گژھِ بُلڈ پرٛیشرس چیک کران روزُن۔

مونوامانن آکسیڈیز اتھیٹرز (ایم اے او آئیز)

امہِ قسمکی اینٹی ڈپریسینٹ دواہ چھ ازکل سبٹھاہ کم استعمال سپدان۔ ہرگاہ ایم اے او آئیز یُس ٹائرامائن ناوی چیزس پیٹھ مشتمل چُھ، کھنبس چنبس ستی استعمال کرِو، بُلڈ پریشر ہیکہِ خطرناک حدس تام ہُرِتھ۔

مُضر اثراتن ہُنْد یہِ فہرست چھ پریشان کرِوُن۔ ووں گوٚو اکثر لوکن چھِ کمے مُضر اثرات پیوان۔ نتہِ چھنہِ پیوانی۔ ہرگاہ ووں یِم مُضر اثرات کانْسہِ پین تہِ، کینژہ وہفتو پتے چھ یِم رفع گژھان۔ اما توتہِ گژھِ یِمن مُضر اثراتن ہنْز پرٚتھ کانْسہِ زان آسنی تاکہِ یِم اثرات پین محسوٗس کرنہِ تہِ پننس ڈاکٹرس نش یِیہِ یِہنْز باوتھ کرنہِ۔ سارِوے کھوتہِ شدید مُضر اثرات چھ پیشابس منْز رُکاوٹ تِنی، یادداشت کمزور گژھن، دب گِگنی، سوچنس منْز مشکلات پاْدِ سپدنی بیترِ۔ یِم مُضر اثرات چھنہِ عام طور صحت مند تہِ نوجوانن مُتأثر کرِتھ ہبکان۔ واریاہن ڈِپریشن کین مریضن چھ پانس کانْہہ نوقصان واتناونک یا خودکشی کرنک خیال یِوان۔ یِمہِ کتھِ تہِ گژھن ڈاکٹرس باونہِ پنہِ۔ یِیلہِ ڈِپریشن ٹھیک سپدِ، یِم خیالات تہِ گژھن پانْئی پانے ختم۔

اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ کھبتھ ہیکیا کانْہہ گاڑی یا مشین چلاوِتھ؟

کینْہہ اینٹی ڈپریسینٹ دواہ کھبنہِ ستی چھ نِنْدرِ رکھسان تہِ انسان سُنْد ردِعمل چُھ سُست گژھان۔ پرانِو دواہو ستی یِتھ ہوٚ

سپدٕنک چھُ زیادٕ امکان۔ اما کینٛہہ اینٹی ڈپریسینٹ دواہ چھ تم، یم کھبتھ گاڈی تہٕ ہکو چلاوِتھ۔ یہ کتھ چھ یِیٖتبن باوٕنی لازمی زِ ڈپریشن وأرِلس مریض سُند توجہ تہٕ چھُ متأثر سپدان تہٕ حأدثات(Accident) گژھنک چھ زیادٕ خطرٕ روزان۔ اتھ بارس منٛز تہٕ پزٕ ڈاکٹرس ستی مشورٕ کرُن۔

کیٛاہ انسان ہیٚکیا اینٹی ڈپریسینٹ دواہَن ہُند عأدی بٔنِتھ؟

انسان چھُنہٕ یمن دواہَن ہُند تِتھ پأٹھی عأدی بنان، یِتھ پأٹھی شراب، آرام دواہَن (پِلن) یا نِکوٹین بیترِ منشیاتن ہُند عأدی چھُ بنان۔ نہ چھ فأیِد واتناونہٕ موکھ یمن دواہَن ہُر بر پیوان۔ اما یێلہِ کانٛہہ مریض SSR Anis کھیٚون بنٛد چھُ کران، قریباً 33 فیصد بمارن چھےٚ یڈ خراب گژھان۔ نزٕلکی ہِوی علامات چھ سپدان، گھبراہٹ گژھان، چکر یِوان، کھوژٕونی خاب وُچھان، بدنس یِیےٚ بجلی شاک ہِوی لگنی بیترِ علامات چھ کلہٕ کڈان۔ سٮ۪ٹھاہ زیادٕ لۄکن چھ SSR Anis دواہ بنٛد کرنہٕ ستی سٮ۪ٹھاہ کم تکلیف واتناون وألی علامات نٔنی نیران۔ اما کینٛژن ہنٛدِ باپتھ چھ یم واریاہ تکلیف دِہہ ہبکان أسِتھ۔ دواہ بنٛد کرنہٕ ستی چھ یم تکلیف دِہہ علامات سارِوٕے کھوتہٕ زیادٕ اِمکان چھُ ''پیوکسیٹین'' تہٕ ''وینیلافیکن'' نأوی دواہ استعمال کرنہٕ ستی۔

عام پاٹھی وَنو زِیکہ وٹے اینٹی ڈپریسینٹ دواہ بنٔد کرنہٕ کھوتہٕ چھُ بہتر وارٕ وارٕ تہٕ مرحلہٕ وار کم کرِتھ پتہٕ بنٔد کرٕنی۔

SSR Anis، خودکشی ہٕنٛدی خیالات تہٕ نوعمر:

تحقیقہٕ تلہٕ چھُ ننیٖومُت زِ اینٹی ڈپریسینٹ دواہ کھبنہٕ سۭتی چھ لوکٹین بچن تہٕ نوعمر شُربن خودکشی کرنٕکی زیادٕ خیالات ووتلان۔ (اگرچہ خودکشی ہٕنٛدی واقعات چھُنہٕ ہُران) اوے چھُنہٕ واریاہن مُلکن منٛز SSR آئیز اردادٔری کھوتہٕ کم وٲنسہٕ ہٕندین نفرن دِنٛک اجازت۔ برطانیہ کہٕ نیشنل انسٹیچوٹ آف کِلنیکل ایکسی ٹینس (ٹینسک) وُنُن چھُ زِ اردادٔری کھوتہٕ کم وٲنسہٕ ہٕندین بِمارن گژھہ فقط آکسٹین دِنہٕ یُن۔ امہٕ کتھہِ ہُنٛد چھُنہٕ کانٛہہ ثبوٗت زِ اردادٔری کھوتہٕ زیادٕ وٲنسہٕ ہٕندین بِمارن کیاہ چھُ SSR آئیز کھبنہٕ سۭتی پانس کانٛہہ نقصان واتناونک خطرٕ یا خودکشی کرنٕک خیال ووتلان۔

کیاہ گوبہٕ کھورزنانہٕ ہیکہٕ نا اینٹی ڈپریسینٹ دواہ استعمال کرِتھ؟

بہتر چھُ یِ زِ حمل درنس دوران خاصکر گوڈنِکین ترٛین رٕتن گژھہ کم کھوتہٕ کم دواہ کھینٛچ کوٗشش کرٕنی۔ تحقیقہٕ تلہٕ چھُ ننیٖومُت زِ یِمو ماجو حمل درنس دوران اینٹی ڈپریسینٹ دواہ کھیٚومُت اوس، تِہنٛدین شُربن آسی پیدأشی نقائص موجوٗد آسنٕکی زیادٕ خطرٕ بنسبت تِمو ماجو، یِمو نہٕ یہ دواہ کھیٚومُت اوس۔ ووں گوکیٚشن ماجن چھُ دورانِ حمل

اینٹی ڈپریسینٹ دواہ کھیوٚن ضروٗری آسان۔ تمہِ وِزِ چھ یہِ وُچھن لازمی زِ یم دواہ کھبنہٕ ستی چھا خطرات زیادٕ کِنہٕ نہٕ کھبنہٕ ستی۔

پرٛانی اینٹی ڈپریسینٹ دواہ مثالے ایمٹیر پٹلین یا ایمپیر امین دواہ دورانِ حمل استعمال کرنہٕ ستی چھ خطرات کم گژھان۔ امایمن چھ SSRI اینٹی ڈپریسینٹ دواہن مقابلہٕ مضر اثرات واریاہ زیادٕ تہٕ زیادٕ دواہ فلی (پلہٕ) کھبنہٕ کِس صورتس منز تہٕ چھ یہِ خطرناک بنان۔

ہرگاہ کانٛہہ زنانہٕ دورانِ حمل SSRI استعمال آسہِ کران، تیٚلہِ چھ تمٔے ہنٛدِ باپتھ فلواکسٹین سارِوٕے کھوتہٕ زیادٕ محفوٗظ۔ اماوۄں چھ امہِ کتھِ ہنٛد ثبوٗت موجوٗد زِ SSRI کھبنہٕ ستی چھ خالے کُنہِ وِزِ سپدن واجنیٚ، اماپوٚز خطرناک بیمارٕ، یتھ اند رشوٗشہِ چھِن نالین ہنٛد بلڈ پرٛیشر ہُران چھ، زاشرِس منز آسنُک خدشہِ چھ بڑان، ہرگاہ یمہٕ دواہ حمل لگِتھ وُہمہِ ہفتہٕ پتہٕ استعمال آسن کرنہٕ آمتۍ۔ SSRI اینٹی ڈپریسینٹ کھبنہٕ ستی چھ گوبہِ کھور زنانن بلڈ پرٛیشر ہُران یا ہُرنُک خطرٕ روزان۔ خاص پٲٹھۍ ہرگاہ یم دواہ حمل لگنہٕ ترٛیہ ریتۍ پتہٕ تہِ جأری یِن تھاونہٕ۔

تم زا شُری، یِہنٛزٕ ماجو دورانِ حمل اینٹی ڈپریسینٹ دواہ استعمال آسن کٔرۍ متۍ، تھنہٕ پینہٕ پتہٕ یم دواہ بند کرنہٕ ستی ووتلن تمن مُضر اثرات۔ یمن تکلیف دہ اثراتن ہنٛد امکان چھ پار آکسیٹین

نۆوی دواہَ ءِستی زیادٕ دے بڈٕ ٹک اندیشہٕ۔

کیاہ شُربن دود چاون واجنہِ زنانہٕ ہیکنا اینٹی ڈپریسینٹ دواہ استعمال کٔرِتھ؟

واریاہن زنانن چھ شُر زٕنتھ ڈِپریشن گژھان، یتھ پوسٹ مینٹل ڈِپریشن (شُر زینہٕ پتہٕ ڈِپریشن) ونان چھ۔ عام طور چھ یہِ ڈِپریشن مشوٗرٕ تہٕ عملی مدتہٕ ءِستی ٹھیک گژھان۔ اما پوٗز ووں ہرگاہ یہِ ڈِپریشن شدید آسہِ، موج چھےٚ تھٔچھٕ ہش باسان۔ شُربن تٕرٛاوِ دود چاوُن تہِ۔ بنان چھ زِ شُرِس ءِستی آسہِ نہٕ تٕسُند صحی وٕ ہاریاشُر آسہِ نہٕ صحی پاٹھی پوٗٹھان۔ اتھ صورتِ حالس منٛز چھُ اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ کھیوٚن فائیدٕ مند ثأبت سپدان۔

دود چینہٕ والین شُربن پیٹھ کیاہ اثر پیٚیہِ، ہرگاہ تہٕنزٕ موج اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ کھیوان آسہِ؟

دود چینہٕ والین شُربن چھ ماجہِ ہٕندِ دودٕ ذریعہٕ وارِیاہ کم مقدارس منٛز اینٹی ڈِپریسینٹ منتقل گژھان۔ کینٛژٕ ہفتو ہُریمانٕہ وٕٗنسہِ ہٕندِ بن شُربن ہُند کٕرٛہینہٕ مازتہٕ بوکوٚچہِ بلکل صحی پاٹھی کأم ہیوان کرٕنی۔ تم چھ دواہ پننہِ جسمہٕ منٛزٕ خأرِج کرنس لائق آسان، یِمہِ کِنی تمن دٕ وٕٹک سبٕٹھاہ کم خطرٕ چھ روزان۔ کینٛہہ اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ چھ اتھ معاملس منٛز بیٚیو دوہو کھوتہٕ زیادٕ محفوظ آسان، یِمہِ کِنی ڈاکٹرس

ءستی مشوٗرٕ کرُن لاُزِم چھ بنان۔ ماجہِ ہٕنٛدِ دوٚدٕ ءستی چھ شُرِس کاٗفی فاٗیدٕ واتان۔ یِم فاٗیدٕ نظرِ تل تھاوِتھ پزٕ اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ استعمال کرنہٕ باوجوٗدتہِ شُر بن ماجہِ ہُنٛد دوٚد چاوُن۔

اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ کتھ پاٹھی پزن استعمال ءکنی؟

پنٛنِس ڈاکٹرس ءستی چھ مشوٗرٕ کران روزُن۔ ٹرائی سائیکلکس دواہ چھ عام طور کم مبقدارس منز اِبتداہَس منز شروع یِوان کرنہٕ۔ یِم دواہ چھ کینژن ہفتن منز وارٕ وارٕ ہُرراوِنی یِوان۔ ہرگاہ ڈاکٹرس گوڈنچہِ لٹہِ ہاونہٕ پتہ بیٚیہِ سمکھونہٕ، تیٚلہِ چھ امہِ کتھِ ہُنٛد امکان زِ بیمارٕ ماچھ وارِیاہ کم دواہ استعمال کران۔ SSRI چھنہٕ وارٕ وارٕ ہُرراوٕنہٕ یِوان، نہٕ چھ اَمچ ضروٗرتھے یِوان۔ یتھ مبقدارس منز اَسی دواہ استعمال کرٕنی شروع کران چھ، عام طور چھ پتہٕ تہِ اَتھی مبقدارس منز دواہ کھینٛچ ضروٗرت یِوان۔ پاٗنی پانے دواہُک مبقدار کم یا زیادٕ کرُن چھنہٕ جان روزان۔

ہرگاہ بیمارس ابتداہَس منز دواہ ءستی کینٛہہ تکلیف واتناوَن واٗلی اثرات نٔنی نیرن، زیادٕ پریشان پزٕ نہٕ گژھن۔ وون ہرگاہ یِم اثرات ناقابلِ برداشت آسن، تیٚلہِ پزٕ فی الفور پنٛنِس ڈاکٹرس ءستی مشوٗرٕ کرُن۔ ہرگاہ مریض سُنٛد طبیعت زیادٕ خراب گژھ، تیٚلہِ تہِ چھ ڈاکٹرس وُنن اوٚموکھ لاُزمی، یُتھ سہٕ یہِ فاٗصلہٕ کرِ زِ یِم دواہ چھا بیمار

پَنٛدِ باپتھ مُناسِب رِکنہٕ نہٕ۔ ہرگاہ بیمارس بے چینی تہٕ گھبراہٹ ہُران آسہِ، ڈاکٹرس گژھِ ضرور باوُن۔

دواہ پزِ روزانہٕ وقتس پیٹھ کھیوٗن۔ ہرگاہ بیمار دواہ بے قاعدگی سان کھیٚیہِ، تیٚلہِ سپدِ نہٕ بیمارس کانٛہہ تفاوت۔

دواہٕ ستی فائید واتنُک پزِ انتظار کرُن۔ یِم دواہ چھنہٕ گوڈنِکے ڈنٛگ (خوراک) کھبتھ پنُن اثر ہاوان۔ وِچھنہٕ چھُ آمُت زِ اکثر لۄکھ چھِ اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ استعمال کرنہٕ دویہِ ہفتہِ پتہٕ ٹھیک ہوان گژھنہِ۔ یِمن دواہَن ہُنٛد مکمل فائید ہیٚکہِ شبن ہفتن تام واتِتھ۔ اکثر لۄکن چھُنہٕ مکمل طور اینٹی ڈِپریسینٹ دواہَن ہُنٛد فائید واتان یا فائیدٕ شروع گژھنہٕ پتے ڈِپریشن واپس یِنٛگ سارِوے کھوتہٕ بوٚڈ وجہ یِمن دواہ جلدٕ ے بنٛد کرُن۔

شراب چینہٕ نشہِ چھُ اِجتناب کرُن۔ تِکیاز زِ شراب چھُ ڈِپریشن بٔڑیہِ ہَن ہُرراوان۔ ہرگاہ کانٛہہ شخص اینی ڈِپریسینٹ دواہَن ستیٚ ستی شراب تہِ چیٚیہِ، تِمس باسہِ سُستی تہٕ بٔڑیہِ کھسبس زِندٕر۔ امہِ ستی نہٕ ہیٚکہِ گاڑی چلاوِتھ تہٕ نہٕ ہیٚکہِ سو کأم کرِتھ، یوسہٕ کأم توجہ سان کرٕنی چھے۔ ئلی کہ چھُ اتھ منز خطرٕ ے ہُران۔

دواہ پزِ ہمیشہِ شُر بو نشہِ دوٗر تھاوُن۔ تتھین تھاوُن یتھین نہٕ شُری ہیکن واتِتھ۔ ہرگاہ کانٛسہِ پننس پانس کانٛہہ گزنٛد یا نقصان واتناونُک

یاپننہٕ زندگی ختم کرنہٕ باپتھ زیادٕ مقدارس منز دواہ کھنٕنگ خیال یِیہِ، یکدم گرِ ھسہٕ پننس ڈاکٹرس وَنُن۔

بیمارس کِتس کالس پیٚیہِ اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ کھیٚون؟

اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ چھنہٕ ڈِپریشن موٗلےَ گالان یا امیُک وجہ ختم کٔرِتھ ہیکان۔ ہرگاہ کانٛہہ دواہ دِنہٕ یِیہِ، کم از کم اَٹھ ریٚتی چھُ اکثر لوٗکن ڈِپریشن ختم گژھان۔ ہرگاہ بیمار دواہ اَٹھ نوِ رٮ۪تہٕ برٛونٛٹھے بنٛد کرِ، تیٚلہِ چھِ ڈِپریشن واپس یِنٛکی علامات زیادٕ روزان۔ییٚلہِ بیمارس پنُن پان بلکل ٹھیکھ ٹھاکھ باسہِ، توتہِ پزِ بس کم از کم شبن رٮ۪تن دواہ کھیٚون جأری تھاوُن۔ ہرگاہ دوٕیہِ یا دوٕیہِ لٹہِ زیادٕ ڈِپریشن سپُد مُت آسہِ، توتہِ پزِ کم کھوتہٕ کم دون ؤری ین تام علاج جأری تھاوُن۔

اتھ کتھ پیٹھ چھُ ضرورغور کرُن زِ ڈِپریشن شروع گژھنُک کیٛاہ وجہ چھُ۔تاکہِ تِتھی قدم ہیٛن تُلنہٕ، یُتھ ڈِپریشن دُبارٕ واپس یِنُک خطرٕ کم روزِ۔

ہرگاہ کأنٛسہِ دُبارٕ ڈِپریشن سپدِ، تیلہِ؟

کیٚنژن بیمارن چھُ ڈِپریشن بار بار گژھان۔ بنان چھُ صحت یاب سپدنہٕ پتہٕ تہِ ما آسہِ ہے یمن واریاہس کالس دواہ کھنٕچ ضرورت، یُتھنہٕ ڈِپریشن واپس یِیہِ ہے۔ زیادٕ وأنٛسہِ ہٕنٛدٮ۪ن مریضن چھُ واریاہہ لٹہِ ڈِپریشن گژھنُک خطرٕ زیادٕ روزان۔ کیٚنژن

بمارن چھُ ڈِپریشن واپس نہٕ یِنہٕ باپتھ بیٚیہِ کینہہ دواہ مِثالے لیتھیم
دۄہچ ضرۄرت پیوان۔ کتھ باتھِ ستی علاج (سائیکوتھیراپی) چھُ اتھ
سِلسِلس منٛز سۄدمند ثابت سپدتھ ہیکان۔

کأنسہِ ہنٛزِ زندگی پیٹھ کیاہ اثر پیٚیہِ یِمن دواہن ہُند؟

ڈِپریشن بیمأری چھےٚ تکلیف دہ آسان۔ امہِ ستی چھُنہٕ مریض
کانہہ کأم کرنُک استطاعت تہٕ زندٕگی ہنٛدِ صلاحیتُک چھُنہٕ مزٕ تہٕ لطف
تُلِتھ ہیکان۔ اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ چھ یہِ ٹھیکھ سپدنس منٛز مدد
کران۔ کم کاسہٕ تکلیف واتناونہٕ کیو اثراتو علاوٕ چھُنہٕ زندگی پیٹھ کانہہ
ناکارٕ اثر پیوان۔ بمار ہیکہِ یِم دواہ کھنبس ستی ستی کأم کارتہِ جأری
تھأوِتھ۔ عام لوٗکن ستی ہیکہِ ؤتھتھ بِہتھ تہٕ تہٕ زندگی ہنٛزو تمام خوشیو
ستی ہیکہِ لطف اندوز سپدِتھ۔

ہرگاہ کانہہ یِم دواہ استعمال کرِنہٕ، تیٚلہِ کیاہ سپدِ؟

یہِ وُنُن چھُ مشکل زِ ڈاکٹرن کیاز چھ بمارس اینٹی ڈِپریسینٹ
دواہ تجویز کۆرمت۔ أمِس بمارس اِکتہِ کالہٕ پیٹھٕ تہٕ کوتاہ شدید
ڈِپریشن چھُ۔ زیادٕ پہن لوٗکن چھ دواہ ورأی ڈِپریشن أٹھن نون رِتن
منٛز ٹھیکھ گژھان۔ ہرگاہ کأنسہِ موموٗلی ڈِپریشن آسہِ، ممکن چھُ سہٕ گژھہ
بیٚیہِ کانہہ علاج کرنہٕ ستی ٹھیکھ تہٕ یِم دواہ پنٛنس نہٕ کھیٚنی۔ پنٛنس
ڈاکٹرس ستی گژھہ مشورٕ کرُن۔

دواہو علاوٕ کیاہ علاج ہکو ڈِپریشن تکلیفس گرِتھ؟

یہِ معلوٗم کرُن چھ لازمی زِ بیمار کمہِ چیزٕ یا ـ کتھہِ چھ بہتر تہٕ جان محسوٗس کران ۔ تاکہِ آئندٕ ڈِپریشن ہنگ اندیشہِ روزِ کم ۔ کانٛسہِ با اعتماد شخصس سٟتی کتھ باتھ کرنہٕ سٟتی ، باقاعدٕ ورزِش کرنہٕ ، شراب نوشی کم کرنہٕ یا مکمل طور نہ کرنہٕ ، مُناسِب غذا کھینہٕ ، پننٛی کام پانٕے کرنُک اصوٗل پانہٕ ناوٕتھ پُرسکون طریقہٕ تہٕ تم مسائل حل کرنہٕ سٟتی ، ییمو کِنہِ ڈِپریشن شروع اوس سپدمُت ۔ یہِ چھُ آئند ڈِپریشن نہٕ سپدنس اندر مدد میلان ۔

کتھ باتھِ ذریعہ علاج:

کتھ باتھِ ذریعہِ چھ ڈِپریشنُک علاج سپدنکی موثر طریقہٕ دستیاب ۔ معمولی درجہِ کہ ڈِپریشنہِ باپتھ چھےٚ کونسِلنگ کارآمد ثابت سپدان ۔ یوٚ دوٚے ڈِپریشن زندگی ہندِ مسائلو موکھہٕ شروع آسہِ سپدمُت تہٕ مسائل حل کرنکی طریقہ علاج (Problem Solving Therapy) ہکو ورتاوِتھ ۔ کوگنیٹو بہیوٕیر تھراپی (Cognitve Behaviour Therapy) چھےٚ ڈِپریشنُک علاج کرنہٕ باپتھ شروع یوان کرنہٕ ۔ امہِ سٟتی چھ بیمارس پننس ، دُنیاہ کس تہٕ باقی لوٗکن ہندِس بارس منزٕ پننٛی خیالات سمجھنس منز مدد میلان ۔

اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ چھا زیادٕ موثر کِنہٕ بێیہٕ کانٛہہ علاج؟

حال حالے کرنہٕ آمتہٕ تحقیقہٕ تلہٕ چھُ ننیو مُت زِ اکھ وٲری کھوتہٕ زیادٕ پرٛانِہن ڈِپریشنہٕ کِہن مریضن ہٕنٛدِ باپتھ چھُ کتھ باتھِ ہُنٛد علاج تیُتھے موثر، یُتاہ اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ چھ۔ مزید چھُ یہِ تہِ ثابت سپُد مُت زِ دوشوَے اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ تہٕ سائیکوتھیراپی بیک وقت ورتاوس انہٕ ستی چھُ بیمارس کافی فائدٕ واتان۔

کأنسہِ ٹاٹھِس أشناوسُنٛد فوت سپدُن

کأنسہِ قریبی رشتہٕ دار ہٕنٛدِ فوت سپدنُک سدمہٕ چُھ یکدم انسان ہٕنٛدِس دِل ودِماغَس پیٹھ زبردست اثر ترٛاوان ۔ امہِ وِزِ کیٛاہ کیفیت چھےٚ تتھٕ ہِن انسانن پیٹھ طأری سپدان تہٕ امہِ صدمہٕ منٛز ییلہِ نٕہٕ سُہ نبر چُھ نیرِتھ ہیکان، تتھٕ ہِن انسانن کیٛاہ تہٕ کمہِ رنگہٕ پزِ اسہِ مدد کرُن ۔ تہِ وِبرٛژھناونچ چھِ یتھ مضموٗنس منٛز کوٗشِش کرنہٕ آمٕژ ۔

ییلہِ کأنسہِ انسانس کانٛہہ ٹوٚٹھ چیز راوان چُھ یا کانٛہہ ٹوٚٹھ رشتہٕ دار فوت چُھَ سپدان، یہِ انسان چُھ غم تہٕ صدمہٕ کیٛو مختلف مرحلو منٛزی گذران ۔ یم مرحلہٕ چھ وق منٛگان ۔ ییمہِ کنہٕ یم جلدٕ ے دوٗر ہیکو کھ گرِتھ ۔ انسان چُھ تمہٕ ساعتہٕ زیٛادٕ دوکھہٕ زد سپدان، ییلہِ تس کانٛہہ ٹوٚٹھ گُذران چھ، یس ہٕتس واریاہ لگاوٚ آسہِ یا محبت آسبس ۔ امہِ علاوٕ تہِ کیٛژن حالاتن اندر مثالے دورانِ حمل شُری سُنٛد ضائع گژھُن، موٗمت شُر زیوٗن ۔

کانٛہہ نزدیکی رشتہٕ دار فوت سپدوٗنے چھ کینٛہہ انسان کیٛژن گاٹٛن یا بعضے کیٛژن دوہن شدید بے چینی تہٕ بےٚ قرأری ہٕنٛدی شکار

سپدان۔ تِمن چھُنہٕ منَس بہانٕے زِ یُتھ ہیوٚ چھُ کینٛہہ سپُد مُت۔ بعضے چھُ گُنہٕ شدید تہٕ طویل بیمار پتہٕ سپدان۔ یِیلہٕ زن تِمن یہٕ پےٚ چھُ آسان زِ تہنٛد یہٕ رشتہٕ دار چھُ ووٚن کینٛژن گرٕنے مہمان۔ امہٕ باوجود تہٕ چھُنہٕ کینٛژس کالس تِمن یقین سپدان زِ تہنٛد یہٕ رشتہٕ دار کیٛاہ سپُد فوت۔ امہٕ بے یقینی ہُنٛد چھُ یمن کینٛہہ فٲیدٕ تہٕ ہبکان وٲتِتھ۔ انسانس چھُ اتھ فوتیدگی ہٕندِس بارس منٛز دوٚیمبن رشتہٕ دارن تہٕ یارن دوستن اطلاع دیُن تہٕ آخری رسومات ورتاونس اندر آسٲنی سپدان۔ ہرگاہ یہ، حالت واریاہس کالس روزِ تیٚلہٕ ہیٚکہٕ یہٕ بڑوٚنہہ گُن ووکھٕ پٲٹھی کلہٕ کڈِتھ۔

مرنہٕ پتہٕ نعش وچھنہٕ ستی چھُ انسانس وارٕ وارٕ یقین یُن شروع سپدان یُزی پٲٹھی چھُ یہٕ واقہٕ سپُد مُت۔ تِتھے پٲٹھی تجہیز و تکفینکی رسومات پوٗرٕ کرنہٕ ستی تہٕ چھُ امہٕ تکلیف دِہہ حقیقتُک یقین سپدُن شروع گژھان۔ انسانس چھُ پننس کٲنٛسہٕ قریبی تہٕ ٹٲٹھس رشتہٕ دار سنٛز نعش وُچھن یا تِمی سٕندِس جنازس منٛز شریک سپدُن زبردست تکلیف دِہہ مرحلہٕ آسان یِہنٛز شِدت ژٲلنی سہل چھیٚنہٕ آسان۔ ووٚن گوٚیہٕ چھُ یمن ٹاٹھین جگرن ہمیشہٕ باپتھ الوداع کرنُک طریقہٕ آسان۔

یہٕ بے یقینی تہٕ بے بسی چھےٚ جلدٕ بدلان۔ یتھ اندر انسان اَمِس رٲوی مِتِس ٹٲٹھس ژھانڈان چھُ تہٕ تِمس دُبارٕ سمکھنہٕ باپتھ

چُھ پھبہ پھبہ کران۔ حالانکہِ سُہ چھُ زأنِتھ آسان زِ یہِ چُھ ناممکن۔
اتھ حالس منز چھُ انسان بےٚ آرام تہٕ بےٚ سکوٗن آسان۔ گُنہِ کارس
چُھسنہٕ من لگان۔ نِنٛدرِ تہِ چھبس دزان۔ کینٛہہ انسان چِھ پریشان
کرٕونی خواب تہِ وُچھان۔ کینٛہہ انسان چِھ بعضے ژینان تہٕ محسوس
کران زِ مرن ووِل شخص چھُ تس پرٕتھ جایہِ نظرِ آسان۔ خاصکر پارکہِ
منزٕ وتہِ پٔتھ یا گرس منز ییٚتہِ تمو یکہٕ وٹے زیادٕ پھٕن وق گُذ ورمُت
آسہِ۔ اتھ حالتھ اندر چِھ واریاہن انسانن ڈاکٹرن تہٕ نرسن پٔتھ
زبردست شرارت کھسان زِ تِم کیاز ہیٚکی نہٕ تِمی ہِندِس ٹاٹھِس رشتہٕ
دارس بچاوِتھ۔ تمن یارن دوستن تہٕ رشتہٕ دارن پٔتھ تہٕ ییٚمو نہٕ مرن
وألِس باپتھ تہِ کینٛژھا ہیوٚک کٔرِتھ، یہِ تمن کرُن پزہے۔ حتیٰ کہ مرن
وألِس پٔتھ تہِ زِ سہ کیاز ژٕوٗل تمن ترٛاوِتھ۔

وارِیاہ انسان چِھ امہِ باپتھ پانس تہِ راہ کھالان۔ تہٕ سوٗنچان
روزان زِ مزید کیاہ ہیٚکہِ ہأکرِتھ۔ اکثر انسان چِھ پننس پانس او باپتھ
ذمہٕ وار مانان زِ ہرگاہ تِم ییٚتہِ کینٛہہ کرہَن، تِہند یہِ ٹوٹھ بچہٕ ہے۔ موتس
پٔتھ چُھنہٕ کانٛہہ اختیار۔ یہِ کتھ چھےٚ تمس بار بار یاد پیوان پاوٕنی۔ ہر
کانٛہہ تکلیف دِہہ تہٕ پرٛ کال تام دأدِس منز مُبتلا روزنہٕ پتہٕ گُذرِ تہٕ
کینٛژن حالتن اندر چِھ تِمی ہِندی نزدیکی رشتہٕ دار پھرٛ بکھ ترٛاوِتھ یعنے
اطمینان ہیوٚ محسوٗس کران زِ بیمارس میوٗل امہِ تکلیفہٕ نِش نجات۔ امہِ

باپتھ چھ تِم پتہٕ شرمنٛدٕ گژھان۔ یہ احساس چھُ طبیعت کِنۍ وارِیاہَن انسانن گنان۔ امہِ باپتھ پزِ نہٕ ندامت محسوس کرٕنۍ۔

بےٚ قرأری، بےٚ چینی تہٕ شرارتچ کیفیت چھےٚ الہٕ پلہٕ مرَن والِس ہنٛدِ مرنہٕ پتہٕ دوٚیہِ ہفتہٕ پتہٕ کلہٕ کڈان تہٕ یہِ کیفیت چھےٚ زیادٕ شدید آسان۔ اِوٕ پتہٕ چھےٚ وودأسی، خاموشی، لۄکو نِشہِ دۄر روزُن، کُنہِ کامہِ کارس دِل نہٕ لگُن بیترِ کیفیژٕ تِمس پیٹھ حاوی سپدان۔ جذباتن اندر چھبس تیژاہ تبدیلی یِوان زِ بعضے چھُ یارن دوستن تہٕ رشتہٕ دارن عجیب محسوٗس سپدان۔ امایہ چھےٚ اکھ قدرتی عمل۔

مرنہٕ پیٹھ قریباً ژورِ پیٹھ شبن ہفتن تام چھےٚ وودأسی تہٕ ڈِپریشن زیادٕ پھَن کلہٕ کڈان۔ خاصکر تِمو کتھو یا تِمہِ تذکرٕ کرنہٕ سٍتی یا تِمن جاین ہنٛد ذِکر کرنہٕ سٍتی یِمن سٍتی تِمن دوٚن پانہٕ وأنی سٔرٕ ژون تعلق رۄدمُت آسہِ۔

لۄکھ چھنہٕ تِہنٛد یہِ غم یا صدمہٕ ژینتھ یا سمجتھ ہبکان۔ اوَے چھ یِم غمہٕ ہٕتی انسان دۄیمبن انسانن سمکھنس یا تِمن نکھہٕ پینس نکھ مۄران، یِیمہِ باپتھ تِمن بڑوٚنہہ پکِتھ نقصان چھُ تُلُن پِوان۔ اوَے گژھ کۄشِشش کرٕنۍ زِ تِتھی انسان گژھن یۄتاہ پلہِ تیۄتاہ جلد دوہ دِشکِس کامہِ کارس سٍتی آوراونی، یُتھنہٕ باقی لۄکن سمکھنس منٛز تھوس پیٚگھ۔ یِیلہِ تِتھی انسان تنہأئی منٛز بہان کران چھ، باقی انسان چھ

سوٗنچان زِ یہِ چھُ فارغ گژھتھ واشاہ کڈان تہٕ کانٛہہ کأماہ کاراہ چھُنہٕ اوٚے کران۔ییلہِ زن سُہ رأوی ہتِس ٹاٹھی ہٕندِس بارس منٛز سوچان چھُ آسان۔ تٔمی ہٕنزٕے رٕژٕ تہٕ ناکارٕ کامہِ چھُ ژھتِس پاوان آسان۔امہِ ہٕتی چھُ تٔمس موٚتچ تیٚہہ ژالنس منٛز مدد میلان۔

وقتس ہٕتی ہٕتی چھُ موتٕک غم تہٕ دوکھ کم گژھان روزان۔ ووٚدأسی تہٕ چھےٚ کم ہوان گژھنی۔انسان چھُ دوٚیمین چیزن، کامبن تہٕ یہنہٕ کالس مُتلِق سوچان۔ اما توتہِ چھُنہٕ کأنسہِ ہُند راون تیٚوٗل مکمل طور مُشتھ گژھان۔خانہٕ دار یا خانہٕ دارٕنی، دوٚیوٚ منٛزٕ اکھ مرنہٕ ہٕتی چھُ زندٕ روزن وول گُنبر محسوس کران۔یہِ احساس چھُ تمہِ وِز زیادٕ شِدت پژاوان، ییلہِ سُہ بیٚیہِ کُنہِ جورِس (خاندارس تہٕ خانہٕ دارِنہِ) پانہٕ وأنی اسان گِندان وِچھان چھُ۔وقت گُذرنس ہٕتی چھُ تمِس باسان زِ تم چھُ یِکہٕ وٕتےٚ اوٚے چھُ تمن باسان زِ أسی چھِ پانہٕ وأنی کتھ تہِ کران۔

غمہٕ منٛزی گُذرٕنکی یِم تمام مراحل چھِ مختلف انسانن اند ربیوٚن بیوٚن طریقو ظأہر سپدان۔اکثر انسان چھِ اکہِ دوٚیہِ وہری پتہٕ کُنہِ بڑٕ کھوتہٕ بڈِس غمس ہٕتی سمجھوتہٕ کران۔ أخری مرحلہٕ چھُ سُہ آسان یتھ اند رتھٕنٛد دِل مانان چھُ زِ سُہ ٹوٗٹھ ژوٗل تمن ترٔ أوِتھ تہٕ ووٚن پھیرِ نہٕ پوٚت۔یتھ پأٹھی چھِ تم نوٚ سرٕ زندگی گُذارٕنی ہوان۔تیٚہنٛز ووٚدأسی چھےٚ ختم گژھان۔رٕنٛدٕر تہِ چھِبھ ٹھیک یِوان تہٕ جسمس تہِ

چھکھ زُوزہتہٕ پھیران۔

لوکٹین شُر بن، یوٚ تام نہٕ تمن تژےٚ ژورو ہری تام واتن، تو تام چُھنہٕ تمن پۍ آسان زِ موت کیاہ گوٚو تہٕ مرُن کتھ چھ ونان۔ وون گوٚو یہِ چھ ژینان زِ تہُنٛد گستام قریبی ٹوٹھ، یُس گوڑٕ اوس سہٕ چُھنہٕ وون۔ لوکٕٹؠ شُری تہِ چھ کاٚنسہِ نزدیکی رشتہٕ دارٕ سُنٛد راوُن ژہتران تہٕ شدید پریشانٕ سپدان۔ اما تہُنٛد وق چُھ تیزی سان گُذران۔ یمو تمام مرحلو منٛز چھ تمن تیزی سان نیران۔ سکول گژھن والی کم وانٛسہِ ہنٛدی چھ بعضے پنُن پان قصوٗروار مانان۔ اوےٚ چھ اتھ بارس منٛز تمن ستی کتھ کرٕنی تہٕ تمن اطمینان دِیُن لازمی۔ کینٛہہ شُری چھ اوِ پٕکنی پنُن دوکھ أندری ژالان زِ بڈٕی گژھن تمن دوکھٕ لدٕ وٚچھتہٕ پریشان۔ شُری گژھن آخری رسوماتن منٛز شامل کرٕنی تہٕ اتھ بارس منٛز پزِ تمن ستی کتھ تہِ کرٕنی۔

یُس کاٚنسہِ قریبی رشتہٕ دار ہنٛدِ مرنکہِ صدمہٕ منٛز گُذران آسہِ، تسنٛدۍ یار دوست تہٕ رشتہٕ دار ہیکن تس ستی وق گُذارِتھ تمس سہارٕ دِتھ۔ تمِس چُھنہٕ تسلی دِنُے یوت ضروری ئلی کہِ تس ستی کینٛژس کالس بہُن تہٕ چھ تس ہنٛدِ باپتھ سبٕٹھاہ تسلی۔

کُنہِ ساعتہٕ چھ غمس مُتلق کتھ کرنہٕ یا ونہٕ ستی دِلُک بار ہنا لوتان۔ اتھ انٛدر گژھِ کوٚشِش کرٕنی زِ دوکھ زدس گژھِ پننی کتھ ونہٕ

دِنی۔ بیٚیہٕ گژھبس ودنہٕ دیُن تاکہ دِلس ژلبس ہول۔ اکثر چھ یہِ زاننہٕ نِشہِ بےٚ خبر آسان زِ یہِ دُکھی انسان کیاہ زِ چھ اکھ کتھ بار بار ونان۔ یہِ چھُ غم کم کرنہٕ تہٕ اتھ پیٹھ قوبوٗ پرٛاونُک اکھ ذریعہِ آسان۔ ہرگاہ أسی آسونہٕ زاناٚنی زِ کوسہٕ کتھ کٔرِتھ باگراو وأسی دوکھہٕ لدسُند دوکھ۔ توتہٕ گژھہ کانہہ نتہٕ کانہہ کتھ کرٕنی۔ یِتھ پأٹھی چھُ ممکن زِ یہِ انسان ونہِ اسہِ اورٕے زِ سہٕ کیاہ چھ بوزُن یژھان۔ اکثر انسان چھ یہِ خیال زأنتھ مرٕن وألی سٕندِس بارس منز کتھ کرنہٕ نِشہِ پتھ روزان زِ دوکھہٕ لدس ماواتہِ بیٚیہٕ ہَن دوکھ۔ یِتھ گٔنی چھُ بعضے یہِ غمزدٕ ژینان زِ مرٕن وول چھُ لوٗگومٔشر وومُت۔ اورٕے چھنہٕ یِم تمی سُند ذِکر کران۔ یِتھ گٔنی چھ تہُنٛد گنبرتہٕ ووداسی بیٚیہٕ ہَن ہُران۔

کھانٛدرن کھُنٛدرن، یومِ پیدائش تہٕ وٕہرِ وہرِس پیٹھ چھ عام طور راون وألی سُند راون تیۆل ہُران۔ یِتھین موقن پیٹھ چھُ قریبی رشتہٕ دارن تہٕ یارن دوستن ہُنٛد یِتی آسُن لأزمی۔ امہِ یِتی چھُ أمس انسانس حوصلہٕ میلان۔

دوہ دِیچ کأم کارِ مشالے ڈُوٗن ڈالُن، رُنُن پوٗن، شُربن نظر گُذرٕتھاوٕنی، تِمن واتُن تہٕ دوٚیمبن کامبن ہُنٛد خیال تھاونس منز مدد کرُن چھُ یِمن انسانن ہنٛدِس گُن آسنس تہٕ غم کاسنس اندر کأفی حدس تام مددگار ثأبت سپدان۔

بُنیأدی طور چھُ غمہٕ کیو یمو مرحلو منٛزی گُذرُن سبٹھاہ ضروری۔
اِدٕ کوتاہ تہٕ وخ لگیٚتن۔ کینٛہہ لۆکھ چھِ یمو مرحلو منٛزی جلدٕ ے گُذران
تہٕ کینٛژن چھُ زیادٕ وق لگان۔ اسلئے گژھہٕ نہٕ تِھبن لۆکن زیادٕ دباوٕ یُن
تژاونہٕ زِ تِم واتن بیٚیہٕ نارمل زندگی ہِندِس مرحلس پیٚٹھ۔ امہٕ سیٚتی چھ
بژونٛہہ کُن ینہٕ وألی مشکلات پأدٕ سپدنہٕ بژونٛہے ختم گژھان۔
کینٛہہ لۆکھ چھِ یِتھی تہٕ آسان یِم کأنٛسہِ پننس قریبی ٹاٹھی سِندِ
مرنٕکہِ غمُک اظہار نہٕ آسنس برابر تہٕ چھنہٕ کران نہٕ چھِ ودان، نہٕ چھِ
رسومات نکھہِ والنس اندر شأمل سپدان تہٕ نہٕ چھِ کأنٛسہِ ہِند، ژھبنہٕ
گژھنہٕ ذِکر کران۔ شاید چھِ یہٕنٛدی صدمات پیٚتھ کُن تژاونُک یہو ے
طریقہٕ۔ تہٕ یہٕ کرنہٕ سیٚتی چھُنہٕ تِمن کانٛہہ زکھ تہٕ واتان۔ اما کینٛژن
لۆکن چھُ غمن ہُنٛد اظہار نہٕ کرنہٕ موکھہٕ جسمأنی تکلیف پأدٕ سپدان۔ یا
چھُ وق گُذرنس سیٚتی تِمن بار بار ڈِپریشن سپدان۔
اکثر لۆکن چھنہٕ دوہ دِشکبن آوریرن تہٕ ذِمہٕ وارِین ہِنٛد ہُرنہٕ
موکھہٕ یمو مرحلو منٛزی گُذرنُک وق نہٕ میلنہٕ کِنی غمُک احساسے سپدان۔
واریاہ لۆکھ چھِ غمہٕ کِس گوڈٕ نِکیس مرحلس یعنے بے یقینی
منٛزٕ ے روزان تہٕ امہٕ احساسہٕ نِشہٕ چھنہٕ مُچھے گژھان۔ وٕری واد
گُذرنہٕ باوجوٗد تہٕ چھنہٕ تِمن یقین یِوان زِ تِہُنٛد ٹوٹھ تہٕ قریبی رشتہٕ دار
کیاہ چھُ ژھبنہٕ گومُت تہٕ سُہ کیاہ ییہٕ نہٕ واپس۔ اتھ برعکس چھنہٕ کینٛہہ

لۆکھ امہِ صدمہٕ ہُر یمانہٕ بێیہ گُنہِ چیز کس بارس منز سوچتھ ہیکان۔ حتیٰ

کہِ مرن والی ہِندِس کمرس چھ پننہِ یادن ہُند مزار زانان۔

گُنہِ گُنہِ ساعتہٕ چھُ تیتھین انسانن پیٛہند قریبی رشتہٕ دار مرنہٕ

پتہٕ ڈِپریشن سپدان تہٕ یہِ ڈپریشن چھ یوٗتاہ شدید آسان زِ یمن چھ

پنُن کھین چین تہِ مُشتھ گژھان یا چھ کھین چین ترٛاوان۔ گُنہِ گُنہِ چھُ

یمہِندِس ذہنس منز خودکشی ہِندی خیالات تہِ وۄتلان۔

گُنہِ گُنہِ چھێنہٕ رأژ وادن تہِ یمن نِنٛدرٕ یِوان، یمیک ناکارٕ اثر

پأدٕ سپدان چھُ۔ لہٰذا ہیکو ڈاکٹرس ستی مشوٗرٕ کٔرِتھ نِنٛدرٕ یِنہٕ باپتھ دواہ

استعمال کٔرِتھ۔

ہرگاہ ڈِپریشن زیادٕ ہُرِ، تیلہِ چھے بوٗچھ، نِنٛدرٕ تہٕ جسمٲنی زوٗ

زبتہٕ متأثر سپدان۔ اتھ صورتس منز چھ ڈاکٹرٕ ہِندِس مشوٗرس تحت اینٹی

ڈِپریشن دواہ استعمال کرُن۔ تیتھین کیٚژن انسانن چھُ کونسلنگ تہٕ

سائیکوتھیراپی ستی تہِ فأید واتان۔ کأنسہِ ہِندِ مرنُک غم ہیوٗن چھُ

زندگی ہُند حصہٕ۔ یہِ چھُ اکھ عجیب تہٕ دردناک تہٕ تکلیف دہ مرحلہٕ۔

اما توتہِ چھێنہٕ کیٚژن انسانن اتھ دوران یا امہِ پتہٕ گُنہِ طبعی مدتچ

ضرورت پیوان۔

کتابیات:

☆☆☆

ٹھوٚرتھاوُن رٹھوٚر بنُن

(Repression)

نفسیاتس منز چھُ ذہنی کشمکش پأدٕ سپدٕنکی سوال تہٕ تمو نشہِ لوٚب روزنُک چھُ سُہ طریقہٕ گاشراونہٕ آمُت یتھ منز بیوٚن بیوٚن خیالات ذہنہٕ کیٚن بیوٚن بیوٚن منطقی حصن اندر بنٛد چھِ یوان کرنہٕ۔ یہ طریقہٕ چھُنہٕ فقط دوہ دِش چہِ زندگی منزٕ ے درٛینٛٹھی گژھان ئلی کہ چھُ مژرس تہٕ دیوانہٕ گی منزتہٕ نوٚن نیران۔

تصادُم نِش بچنُک یہِ سیوٚد ساد طریقہٕ چھُنہٕ پرٛتھ کانٛسہِ بدس آسان۔ اِمو کھٕ چھُ ذہن امہِ مخمصہٕ نِشہِ لوٚب روزنچہِ وتہٕ ژھاران۔ یمن طریقن ہنٛز اکثریت چھےٚ خیالاتن دباونچ وتھ کڈان۔ ڈٲلو یمن بیوٚن بیوٚن طریقن ہمو سام تہٕ کروکھ وبژھنے۔ أسی چھنہٕ وُنہِ تمو حالاتو نِشہِ وأقف تہٕ زأنی یاب، یِیتہٕ امہِ منتقی حِصہٕ باگیہٕ ہنٛز ترکیب فأید منٛد آسہِ۔ اتھ ضِمنس منز چھُ زٕ سبب آمتی بدِ کڈنہٕ۔

ا۔ عام آدٕلنی (کومپلکس) چھُ اہم تہٕ طاقتور آسان، ییٚمہِ کنی

یہنز ذہنی کشمکشہِ ستی تمن ہنز ٹھری بأزی امہِ سیوٗ دساد عملہِ ہنٛدِ دٔسی ژوٗ رِ
چھنہٕ ہبکان روٗ زِتھ۔

۲۔ یاہبکو وٗنتھ زِ ذہن چھ زیادٕ حساس آسان تہٕ اتھ چھےٚ پننٛہ
کمزوٗری بدِ کڈنچ ازلی مجبوٗری آسان۔ ییمہِ کنی تتھ امہِ عملہِ ہنٛزن
خأمین ہُنٛد پےٚ چھ لگان۔ یتھ کنی چھ تتھی توجیحات ناممکن تہٕ نامناسب
باسان یتھ پأٹھی چھ ذہن یاتہٕ کشمکش اُخرس تام مقابلہٕ کران نتہٕ بُتھ لگنہٕ
نشہِ لوٚب روزنہٕ باپتھ ورگہ وتھ ژھاران، یوسہٕ زیادٕ مکمل آسہِ۔ یتھبن
طریقن چھ Repression (دباوٗ) یا ٹھوٗ ربٕنن ونان۔

ذہنس اندر متضاد آوٕلنبن ہنز منطقی حصہٕ باگنے چھےٚ مختلف
حِصن ہنٛدِ بنٛد تھونہٕ کنبن طریقن مختلف آوٕلنی تہٕ شعوٗرس منز اکھ مقام
تھاوان۔ ییلہِ زن (Repression) دباوٗ کہِ ٹکراوٕ نشہِ لوٚب روزنہٕ
باپتھ چھ مدِ مقابل خیالاتو منز اکھ شعورٕ منز نبر یوان کڈنہٕ۔ اتھ چھُنہٕ
پننہِ معموٗلہٕ مطابق وتھ صاف روزان۔ فرض کرٕ وکأنسہِ شخصن چھےٚ پننس
پتھ کالس منز ژٕھ کینہہ غلطیہٕ کرِمژٕ، ییمن پیٹھ تس افسوٗس چھُ۔ یتھےٚ تس
ییمہٕ غلطیہِ یاد چھےٚ پیوان، تس چھُ سخ تکلیف سپدان تہٕ وُتارٕ ووتھان۔
یعنے یہ وُتارٕ تُلن وول یادٕ ووٗ ژر چھُ ذہنس طلوطم ژلان۔ چونکہِ اُمس
چھُنہٕ مجموعی شخصس ستی ہشر آسان۔ ییمہِ کنی ذہنی آوٕلنس تہٕ شخصیتس
پانہٕ وأنی ٹکراو چھ سپدان۔ ووں چھ یہ شخص امہِ کشمکشہِ نشہِ دوٗر ژلنہٕ

باپتھ یِم خیالات ژۆرِ تھاوِنچ سٕخ کوٗشِش کران تہٕ امہِ قسمہٕ کیٛو خیالاتو نشہِ پٔنٕن پان بچاوُن یژھان، یتھ یِم پننہِ شعوٗرٕ منٛز کڈِتھ ژھنہٕ۔ امہِ صورتِ حالہٕ نشہِ چھ أسی ساری واقف۔ واریاہ تتھی واقعات یِمن مُتعلق سرسری پأٹھی ونہٕ چھ یِوان زِ اسہِ گوٚ وُمشتھ یا اسہِ چھنہٕ یاد۔ أسی چھ یِم واقعات زأنتھ مأنتھ دبأوِتھ تھاوان۔ پوٚز أندٕری۔کنی چھےٚ یہنٛز کیفیت بدلٕے کیا ہتام آسان۔ یِم خیالات شعوٗرٕ منٛز کڈنہٕ یا مٔشراونہٕ باپتھ چھےٚ زبردست محنت پیوان کرٕنی۔ یوٚدوے یِم خیالات دباوِنچ عمل کامیأبی سان اند واتہِ۔ یِہ سوٗنچہِ آولُن (کومپلیکس) چھ ذہنہٕ نِشہِ الگ یِوان کرنہٕ۔ یِتھ پأٹھی چھنہٕ امیُک تعلُق شخصیژِ ستی روزان تہٕ نہٕ چھ معموٗلہٕ مطابِق امہِ سِلسِلکی خیالات، جذبات تہٕ کار کردگی شعوٗرس منٛز دأخل سپدان۔ یوٚدوے زِن اتھ صوٗرتس اندر سوٗنچہِ آوٕلِنس چھنہٕ شعورس منٛز نوٚن نیرنُک موقعہ آسان تہٕ سُہ چھ گُنہٕ بێیہِ سرگرمی نِشہِ بوٚنٛھ کھسان۔ پوٚز امیُک وجوٗد چھنہٕ ختم گژھان یا قأد روزان نہٕ چھ فنا گژھان۔ سُہ چھ توتہٕ ذہنہٕ کِبن سٕنرن منٛز جاے رٹان۔ بامے مختلف طاقتن ہنٛدِ مزاحمتہٕ۔کنی متہٕ لٔگِتن ووتلنٕک موقے۔ وۄن سپز یِہ کنتھ ظأہر زِ خیالاتن ہٕنٛز گرنٛڈم دِتھ چھ ٹکراوس ستی بُتھی لاگے کرٕنکہِ منطقی حصہٕ باگیہ کھوتہٕ کرٕ وُٹھ طریقہٕ۔ ستی چھ امیُک پریشان کرُون اثر ذہنہٕ۔کِس کُنرس تہٕ وحدتس پیٹھ ہنا زیادے پہن

پھوان۔ یتھ پاٹھی چھ خیالات کھٹتھ تھاونک یہ طریقہ عام۔ پوز
امیک ٹاکارٕ اثر چھ پاگلن منز وُچھنہٕ آمُت۔ مِثالہٕ پاٹھی نِمو اَسی یہ
واقعہٕ، یتھ منز اکھ لڑکی تمی سنز موج بیمار آسنہٕ کِنی تہٕ تمی سندِ مرنہٕ کِنی سخ
پریشان چھےٚ روزان۔ مرنکس اتھ واقس ستی وابستہٕ آسنہٕ کِنی اتھ مُتلِق
کانْہہ تہٕ کتھ چھےٚ تمِس کورِ ہندِ باپتھ سخ تکلیف دِہہ تہٕ امیک صدمہٕ
چُھ تمی سندِ باپتھ شدید تہٕ۔ تکیازِ تمی سنزن خاہشن، ارمانن تہٕ جذباتن
ہنز مرکز اَس تمی سنز موج۔ تمِس پتہٕ چھینہٕ تتھین خیالاتن سو اہمیت
روزان۔ یہ واقعہٕ تہٕ اَندرِم خیالات رلہٕ گژھنہٕ ستی سپد اکھ کومپلکس
پاۓد، یُس شخصیتہٕ نِشہ بیوٚن اوس۔ امہِ پتہٕ سپز یمن درمیانِ ٹکراو چ
صورت پاۓد۔ تیچ جذبأتی شِدت تمی سندِ شخصیتہٕ باپتھ سبٹھاہ کٕڈرأس۔
امہِ نِشہِ بچنہٕ باپتھ پیو دباوُک (Repression) دامن رٹُن۔ تیمی یہ
تکلیف واتناون وول کومپلیکس (Repression) ذہنہٕ منز نبر ژُھن
کڈِتھ تہٕ امہِ کِس براہِ راست اظہارس گوٚ وروٗٹ۔ امیک اثر پیو
اَمِس کورِ پیٹھ یہ زِ ہنْدرِ منز اور یور پکنچ بیمارِ ہندی دورٕ پینہٕ پتہٕ اوسنہٕ
اَمِس امہِ قِسمُک کانْہہ واقعہٕ یاد ے۔ باسان اوس زِ تمِس چھ یِم
واقعات بِلکل مُشتھے گمتی، زنتہٕ کانْہہ غار معمولی واقعہٕ پیش اوسنہٕ آمتے۔
یتھ پاٹھی سپد دباوٗ (Repression) کامیاب۔

یتھ پاٹھی گوڈے ونہٕ آوٗ زِ ژوٗرِ تھاونچہ عملہٕ باوجوٗد چھ کومپلکس

Repression ذہنہٕ کِبن سنہٕ رن منز روزان۔ گُلہم پأٹھی گانٛچہٕ تہٕ مؤلہٕ کڈنٛچ نوبت چھیٚنہٕ واتان۔ یہِ پزر چُھ یَیمہِ تلہٕ تہٕ ثأبت سپدان زِ یِم خیالات امہِ کورِ بڈ کامیأبی سان دبأوِی یِتی آسی، تِمو کر گُنہِ گُنہِ ساعتہٕ ہنگہٕ تہٕ منگہٕ یِیلہٕ گژھنچ کوٗشش۔ اتھ حالژ منز چھےٚ انسانس پنٛن پان ماحولس ستی رلاونٛچ صلاحیت آسان۔ سُہ چُھنہٕ اصل حالاتو نِشہٕ تیوٗتاہ بے خبر آسان، یوٗتاہ نِنْد رِ منزی پکنچہٕ حالژ منز باسان چُھ۔

دوٗنوٕنی منز ہشر آسنہٕ کِنی ہیکو أسی وٕنتھ زِ یوٗسہٕ وضاحت نِنْد رِ منزی پکنچ بیمارِ ہنْدِس سِلسلس منز پیش آیہٕ کرنہٕ، سو آسہِ دوٗیمِس شخصس باپتھ تہٕ قأبلِ قبوٗل۔ یِتھِ تہٕ چُھ شعور کہِ تقسیمک وجہ ناقأبلِ مزاحمت کومپلکسک سُہ ٹکراو، یُس دبأوِتھ چُھ تھاونہٕ آمُت۔ پزر چُھ یہِ زِ اِچ وضاحت چھےٚ اِمہِ تجربہٕ ستی بڈ کامیأبی سان کرنہٕ آمٕژ۔

شعور کہِ تقسیمچ سوٗ صوٗرت، یَیمیک اظہار نِنْد رِ منزی پکنہٕ کِس صورتس منز بوٗنہہ گن یِوان چُھ تہٕ خیالاتن روٗٹ گژھنہٕ تہٕ دباوٕ پینہٕ کہِ نظامُک مطالعہٕ کرنس منز چُھ مددگار بنان۔ دباوٕچہِ عملہِ ہُنْد یہِ اظہا چُھ کیٚژن دوٗیمین حالاتن مقابلہٕ کھےٚ شدید تہٕ غأر واضح صورتن منز تہِ آسان، یُس دوہ دِش چہِ زندگی منز تہِ درٛینٛٹھی چُھ گژھان۔

شیزوفرینیا Schizophernia

شیزوفرینیا کیاہ گوٚو؟

شیزوفرینیا چھُ اکھ نفسیأتی تکلیف۔ دُنیاہَس منز چھ اکِہ وقتہٕ کم از کم اکھ فیصد لۆکھ اتھ دأدِس منز ہینہٕ یِوان۔ یِمن منز مردن تہٕ زنانن ہُند تنوسُب ہوٗے چُھ۔ وۄں گوٚو شہرن منز روزن والین لۆکن منز چھےٚ یہٕ بیمأری گامن نسبت زیادٕ پھَہن وُچھنہٕ آمٕژ۔ پنداہ ؤری وأنسہِ تام چُھ یہٕ تکلیف (دود) خالے نظرِ گژھان۔ اماہمِ وأنسہِ ہیوٚر ہیکہِ گنہٕ تہٕ ساعتہٕ کلہٕ کڈِتھ۔ یہٕ بیمأری چھےٚ پنداہِہ (15) پیٹھہٕ پانژترٕہ (35) ؤری ہنزِ وأنسہِ ہندِ بن جوانن منز لبنہٕ آمٕژ۔

شیزوفرینیاہکی (Schizophernia) علامات:

شیزوفرینیاہکی (Schizophernia) عِلامات چھ دۄیہِ قِسمہٕ آسان۔ ۱۔ مثبت ۲۔ منفی۔

مثبت علامات:۔ یِمن علاماتن چھ اوٚموکھ مثبت ونان۔ تِکیازِ یِم چھنہٕ صحت مند آسنس دوران نٔنی نیران۔ بٔلکہِ چھ بیمار آسنس دوران نظرِ گژھان۔ یِمن منز چھ یِم علامات شأمِل:

ہیلوسنیشن Hellucination

ہرگاہ کانٛسہٕ نفرس کانٛہہ انسان یا کانٛہہ چیز پانس برٛونٛہہ کنہٕ یا أنٛدی پٔکی تمہٕ وِزِ باسہٕ ییلہٕ نہٕ سُہ انسان یا چیز پزی پأٹھی أنٛدی پٔکی موجود آسہٕ تہٕ یہ نفر کرِ سُہ انسان یا چیز پانس برٛونٛہہ کنہٕ نہٕ آسنس منٛز تنہائی محسوٗس۔ اتھ چھ ونان أمِس نفرس چھُ ہیلوسی نیشن عمل سپزٕمُت۔ شیزوفرینیا دأدِس منٛز چھےٚ زیادٕ پہَن بیمارس کُنرس یا تنہائی منٛز کتھ یا آواز کنن گژھان۔ أمِس بیمارس چھےٚ ییمہٕ کتھٕ یا آوازٕ تِژٕ ہے حقیقی باسان، ہتھ گٔنی أسی اکھ أکِس ستی کتھ کرنہٕ وِزِ ژینان تہٕ ژہتران چھ۔ تس چھُ باسان ییمہٕ کتھٕ چھُ گُستام أنٛدی پٔکی کران۔ ییٚہ کانٛہہ بوٗزی تن یا متہٕ بوٗزی تن۔ اماتس چھُ باسان زِ ییمہٕ آوازٕ یا چھ تٔسی ستی کتھٕ کران نتہٕ چھ تمہٕ آوازٕ پانہٕ وأنی کتھٕ کران۔ وار یاہَن مریضن چھ تم چیز نظرِ گژھان یا چھکھ ژینہٕ ون لگان زِ تمن چھُ گُستام تھپ کران۔ یہٕ سورُے چھُ ہیلوسی نیشن (Hellucination)۔ اما یتھی چیز چھ نسبتاً کمے پہَن سپدان۔

ڈیلیوژن (Delusions):۔ ڈیلیوژن گےٚ تم خیال، ییمن پیٹھ مریضس پوٗر پوٗر پژھ آسہٕ۔ حالانکہِ تمن خیالاتن منٛز چھُنہٕ کانٛہہ پزر آسان۔ وار یاہہ لٹہٕ چھ تم خیالات، حالات تہٕ واقعات صحی پأٹھی

نہ سمجھنہٕ یا غلط فہمی۔ کنی پأدٕ گژھان۔ بیمارس چھےٚ پننس سوٗنچس پیٹھ شبقہٕ پژھ آسان، ییٚلہِ زن باقی لۄکن یمہٕ غلطہٕ تہٕ وٕہتی بٕکھتی چھ باسان۔

ڈیلیوژنس (Delusions) چھ واریاہ قسم۔ واریاہن لٹہِ چھ انسانن دۄیمی لۄکھ دُشمن باسان، یم تس زکھ واتناوُن یژھان چھ۔

کینژن بیمارن چھ باسان زِ ٹی وی تہٕ ریڈیو پیٹھٕ چھ یہنٛدِ باپتھ کینٛہہ خاص پأغام نشر یوان کرنہٕ۔ کینژن مریضن چھُ باسان زِ میانہِ ذہنہٕ منٛزٕ چھُ کُستام میأنی خیالات کڈِتھ نوان یا یم خیالات تِمہٕ ہنٛدِس ذہنس منٛز ووتلان چھ، تِم خیالات چھنہٕ تِمس پننی۔ بلکہِ چھ کُمی تام تِہنٛدِس ذہنس منٛز ترٛأوی متی۔ کینژن چھُ یِتہٕ باسان زِ کُستام انسان یا غأبی طاقت چھُ تِمس قوبۄ کٔرِتھ تہٕ تِہنٛزٕ مرضی خلاف کأم کرناوان۔

سوٗنچس منٛز کھولو وٕتھُن:

Muddled thinking or Thought disorder:

یِتھِس بیمارس چھُ کامہِ کارس یا کتھ کرنس کُن ظوٗن دِیُن کرٛۄٹھ سپدان۔ اخبار یا کتاب پرنس تہٕ ٹی وی وُچھنس کُن تہِ چھنہٕ توجہ دِتھ ہیکان۔ پننی تعلیم چھُنہٕ ہیکان جأری تھأوِتھ۔ پنٕن کأم کار چھُنہٕ دلچسپی سان کٔرِتھ ہیکان۔ تِمی ہنٛدی خیالات چھ تس چھلہٕ چھانگرِ باسان۔ تِمی ہنٛد بن خیالاتن چھُنہٕ کانٛہہ ربط روزان۔ اکِہ دوٚیہِ مِنٹہِ پتہٕ چھُنہٕ تِمس یاد تہٕ روزان زِ سُہ کیاہ اوس سوٗنچان۔ کینژن بیمارن

چھُ باسان زِ تہٕنٛدِس دِ ماغس پیٹھ چھےٚ کیاہ تام اوٗبر زا انڈ ہش۔

منفی علامات:۔

منفی علامات گیِہ تِمہٕ کتھہٕ یِمہٕ صحت مند آسنس دوران موٗجوٗد آسن۔ پوٚز ووں چھنہٕ بِمار آسنہٕ کِس حالتس اندر موٗجوٗد۔ حالانکہِ منفی علامات چھنہٕ زیادٕنٛی یا ٹاکارٕ آسان، یوٗتاہ مثبت علامات آسان چھ۔ اما مریض سِنٛزِ زندگی پیٹھ چھُ یِہُنٛد سرٛوٗن اثر پیوان۔ مریضس چھُ باسان زِ:

ا۔ أمی سِنٛزِ زندگی منٛز چھےٚ دِلچسپی، توٗژھ تہٕ ژیٖنٛن ژٕبرٕن بیترِ ختم گوٚمُت۔ مریض نہٕ چھُ کُنہِ کامہِ ستی خوشی گژھان نہٕ چھُس کُنہِ ستی دِلے لگان۔

۲۔ تِتھبن مریضن چھُ کُنہِ کامہِ کارس کُن دھیان دیُن سبٹھاہ کرٛوٗٹھ باسان۔ بِسترِ منٛزٕ ووتھن یا گرِ نبر نیرُن تہِ چھُ یِمن گوبان۔

۳۔ یِمن بِمارن چھُ سرٛان کرُن، چھلُن چھوگُن یا مائکہِ پلو بدلاونی تام کرٛوٗٹھ گژھان۔

۴۔ یِم چھ عام لوٗکن ستی ووتھنس بِہنس تہِ کھوژان۔ ئلی کہِ چھُ یِمن کانٛسہِ ستی کتھ کرٕنی تہِ مشکل گژھان۔

کیا شیزوفرینیا کِس پرٛتھأ کِس بِمارس چھا یِم علامات آسان؟

یہ چھُنہٕ ضروٗری زِ شیزوفرینیا کِس پرٛتھ کأنٛسہِ بیمارس منٛز
آسن یِمہٕ تمام علامژٕ موٗجوٗد۔ کینٛژن لوٗکن چھےٚ فقط کتھے کنن گژھان۔
اما تِمن چھِنہٕ منفی علامات آسان۔ کینٛژن مریضن چھ فقط ڈیلیوژن
آسان۔ پوٚز تِہندی خیالات چھِنہٕ بےٚ ربط تہٕ بےٚ ترتیب
آسان۔ ہرگاہ کأنٛسہِ مریضس فقط منفی علامات آسن تہٕ بےٚ ربط
خیالات آسن نہٕ۔ تِمس أندی پکی روزن والین انسانن چھُنہٕ وٗری
وادن تِمی ہٕندِ شیزوفرینیا آسنک باس لگان۔

بیمارِ ہُندِ احساس سورُن:

شیزوفرینیا کین واریاہن بیمارن چھےٚنہٕ خبرٕ ے آسان زِ تِمن
چھُ یہِ تکلیف۔ تِمن چھ باسان زِ ساری لوٗکھ چھ غلط تہٕ میأنی کتھ
چھِنہٕ سمجھتھ ہیکان۔

ڈِپریشن یا ذہنی دباوٗ:۔

یِمن انسانن گوڈنچہِ لٹہٕ شیزوفرینیا گوٗمُت آسہِ علاج شروع
کرنہٕ برٛونٛہہ چھُ تِموٗ منٛزٕ نصف لوٗکن ڈِپریشن گژھان۔ یِمن انسانن
شیزوفرینیا ہٕکی علامات گژھان روزان چھ تہٕ اند ہیتھ چھِنہٕ ختم
گژھان۔ تِموٗ منٛزٕ چھ الہِ پلہٕ پٛنداہ فیصد بیمارن ڈِپریشن آسان۔ کُنہِ
وِزِ چھُ ڈاکٹرٕ تہِ غلطی کرِنی یِم منفی علامات زأنِتھ علاج کران تہٕ ڈِپریشن

چھنہٕ تشخیص ہیکان گٔرتھ۔

شیزوفرینیا کیاہ زِ چھ گژھان؟

وُنیک تام تحقیق کرنہٕ باوجوٗد تہِ چھنہٕ یہِ پَے لۆگمُت زِ شیزوفرینیا کیاہ زِ چھ سپدان۔ اما اندازٕ چھ کرنہٕ آمُت زِ اتھ چھ وارِیاہ وجوہات۔ بیوٚن بیوٚن لۆکن چھ شیزوفرینیا بیوٚن بیوٚن وجہاتو کِنۍ گژھان۔

جینز (Genes) موروٗثی۔

اَکِس انسانس چھ شیزوفرینیا گژھنُک پنژاہ فیصد خطرٕ جینز کہِ سببہٕ آسان۔ امایہِ چھنہٕ پَے زِ کم ہوی جینز چھ امِکی ذمہٕ وار۔ یِمن انسانن ہنٛد بن خاندانن منٛز کانٛسہِ نفرس شیزوفرینیا آسہِ نہٕ گومُت، تِمن چھ امہِ بیمارِ ہنٛدِ لاحق سپدنُک احتمال اکھ فیصد تام۔ یِہنٛدِس مائِلس یا ماجہِ شیزوفرینیا تکلیف آسہِ، تِہنٛد بن شُر بن منٛز چھ یہِ دوٛدوٚ تلنٛگ دٔہ فیصد اندیشہٕ۔ تہٕ تِتھے کٔنۍ ہرگاہ دُچہِ ہنٛد بو شُر بومنٛزٕ اَکِس یہِ تکلیف آسہِ، دوٚیمِس شُرِس تام چھ یہِ بیمٲری واتنُک پنژاہ فیصد احتمال۔

دِمٲغی کمزوٗری:۔

دِمٲغُک سکین کرنہٕ تلہٕ چھ ننیوٚمُت زِ کیٚنژن شیزوفرینیا کِہن مریضن ہنٛدِ دِمٲغٕچ بناوٹ چھےٚ دوٚیمبن انسانن نِشہِ بیوٚن۔ کیٚنژن

مریضن ہنٛد بن دِمٲغن ہنٛز نشو ونما چھیٚنہٕ مختلف وجوٗہاتو کِنۍ صحی پٲٹھۍ سپنٛز مٕژ آسان ۔ مثالے ہرگاہ زہنہٕ وِزِ شُری ہنٛدِس دِمٲغس صحی پٲٹھۍ آکسیجن آسہٕ نہٕ دِوِتھ مُت یا دورانِ حمل آسہٕ ماجہِ وائیرل اِنفکشن سپُد مُت ۔

منشیات تہٕ شراب:۔

واریاہن لُکن چھ شیزوفرینیا منشیاتن استعمال کرنہٕ پتہٕ شروع گژھان ۔ یِمن منشیاتن منٛز چھ ایکسیٹی ، ایل ایس ڈی ، ۔۔۔تہٕ کریک کوکین شامل ۔ تحقیقہٕ تلہٕ چھُ ننیوٗمُت زِ ۔۔۔ستۍ چھ نفسیٲتی بیمارِ زاینٛن لبان ، یِمہٕ امہِ کہِ استعمال کرنہٕ پتہٕ ختم چھےٚ سپدان ۔ اما ماہرینِ نفسیات چھنہٕ وُنہٕ تہٕ یہِ کتھ وثوقہٕ سان وَنتھ ہیکان زِ ایمفیٹامین سپدن واجنہِ نفسیٲتی بیمارِ ہیکہٕ نا واریاہس کالس روٗزِتھ رِکنہٕ نہٕ ۔ ووں گو یِمن لُکن گوڈے امہِ بیمارِ ہنٛدِ لاحق سپدنُک خطرٕ درپیش آسہِ ، تِمن ہیکہِ امیُک اِمکان بڑتھ ۔ یِمن لُکن گوڈے شیزوفرینیا تکلیف آسہِ ، ہرگاہ تِم منشیات یا شراب استعمال کرن ، تِمن ہیکن زیادٕ مسلہٕ تہٕ پریشٲنی یہِ پٲدٕ گژھتھ ۔

تحقیقہٕ مُطابق چھ پےٚ لوٗگمُت زِ چرس چینہٕ والین چھ شیزوفرینیا بیمٲری لگنُک خطرٕ دوگنہٕ آسان ۔ ووں ہرگاہ کانٛہہ لوکچہِ

وأنسہِ منز ے چرس چۆن ہیٚہ۔ تس چھُ خطرٕ زیادٕ بڈان۔

ذہنی دباوٗ:۔

امہِ کتھِ ہُند چھُنہٕ کانہہ واضح ثبوٗت زِ ذہنی دباوٕ ستی کیاہ ہیکہِ شیزوفرینیا گژھتھ۔ امایہِ چھُ وچھنہٕ آمت زِ شیزوفرینیا کین علامتن ہنز شِدت ہُرنہٕ برونہہ چھُ اکثر ذہنی دباوٗ بڈان۔ یہِ ہیکہِ کانہہ ناگہانی آفت مثالے ایکسیڈنٹ یا کانٛسہِ نزدیکی رشتہٕ دارٕ سٕندِ یِیمہِ عالمہٕ نیرنہٕ کہِ صدمہٕ ستی تہٕ گژھتھ یا گرس منز واریاہ کالہٕ پیٹھٕ چلہٕ وُن تنازعہٕ یا لڑا ے تہٕ اَستھ۔

خاندأنی مسلہٕ:۔

خاندأنی مسلوٕ کِنی چھُنہٕ کانٛسہِ شیزوفرینیا گژھان۔ پۄز ییٚمس شیزوفرینیا تکلیف آسہِ، تٔمی سنٛز بیمارِ منز ہیکہِ ہُرر گژھتھ۔

بےٚ اولاد آسُن:۔

یِم انسان شُرِ نشہِ محروم آسن تہٕ صاحبِ جائیداد تہٕ آسن، تم چھ سۄنچ أندری دم پھٹٕ گژھان تہٕ أندری دگ للہٕ وان للہٕ وان چھ ذہنی دباوٕ تہٕ کشمکشِ اندر رہنہٕ یوان۔ اتھ چھ سیٚدِ سیوٚد شیزوفرینیا بیمارِ ستی واٹھ۔

ژُری پانہٕ پٔتھے مایوس گژھن:۔

یِمن لۄکن ہُند لوکچار سپدان دوکھہٕ بۄرُت تہٕ مایوٗسی ٲستی اولوٗدٕ آسہِ، تِم چھ دۄیمو نفسیٲتی بیمارہو ہُرِ یمانہٕ شیزوفرینیا تکلیفس منز تہِ ہینہٕ یوان۔

کیٛاہ یِمہٕ بیمارِ چھا زاہ ٹھیک تہِ ہیکان سپدتھ؟

شیزوفرینیا کین بیمارن پیٛیہِ نہٕ زاہ ہسپتالس منز داخل کرنٕچ ضرورت۔ تِم چھ کام تہِ ہیکان کرِتھ تہٕ گھریلو زندگی تہِ رٔتی پأٹھی گُذاران۔ الہٕ پلہٕ چھ ڈُہہ فیصد لۄکھ یِہ بیمأری لگنہٕ پتہٕ پانژن ؤری ین اندر اندر ٹھیک گژھان۔ شیٹھ فیصد لۄکھ چھ بہتر گژھان۔ پۄز کینٛہہ نتہٕ کینٛہہ علامات چھکھ مۄجوٗد روزان۔ کُنہِ ساعتہٕ چھ یِم علامات ہُرِتھ تہِ ہیکان تہٕ ڈُہہ فیصد بیمارن منز چھ شدید نوعیتٕکی علامات مۄجوٗد روزان۔

ہرگاہ علاج پیٛیہِ نہٕ کرنہٕ، تیٛلہِ کیٛاہ سپدِ؟

شیزوفرینیا کین مریضن چھ خودکشی کرنٕکی اِمکان باقی لۄکن نسبت زیادٕ آسان۔ یِمن مریضن شیزوفرینیاہکی شدید علامات مۄجوٗد آسن تہٕ ڈِپریشن آسکھ یا علاج آسکھ اڈٕ وَتے ترٛوومُت، تِمن چھ خودکشی ہُند خطرٕ پیٛیہِ تہٕ ہُران۔

تحقیقہِ تلہٕ چُھ ننیوٚمُت زِ شیزوفرینیا شروع گژھنہٕ پتہٕ یوٚتاہ
ژیرٕ علاج کرنس لگہِ، تیوٚتاہ چُھ امیک زندگی پیٹھ وُلٹہٕ اثر پیوان۔
ہرگاہ تشخیص جلدٕ ےسپدِ تہٕ بیماری شروع سپدنس ستی علاج
کرنہٕ یِیہِ، تیلہِ چھُنہٕ ہسپتالس منز دٲخل روزنٕچ ضرورت پیوان
۔ہرگاہ ہسپتالس منز دٲخل روزنٕچ ضرورت پیٚیہِ، سُہ چُھ سبٹھاہ کم
دوہن آسان۔ مریض ہٕنٛدِ کٲم کرٕنکی تہٕ خود مختار زندگی گزانکی
اِمکانات چھ ہُران۔
کیاہ دواہ کھیوٚن چھا ضروری؟
دواہ کھینہٕ ستی چھ ہیلوسی نیشن تہٕ ڈیلیوژن وارٕ وارٕ کم
گژھان۔ عام پٲٹھی چھ اتھ کینہہ ہفتے لگان۔ سوچنٕچ صلاحیت چھےٚ
بہتر سپدان۔ زندگی منز چھِ دلچسپی تہٕ خاہشہِ ہُران۔ پانےٚ پنٕنِ خیال
تھاونٕچ صلاحیت تہِ چھبس بہتر سپدان۔

دواہ کھینک طریقہٕ کیاہ چھُ؟

عام پٲٹھی چُھ دواہ سِرپ، کیپسول تہٕ پلن ہنٛزٕ شکلہِ منزٕ ے
کھینہٕ یِوان۔ ووٚں گوییمن روزانہٕ دواہ کھیوٚن مشکل چُھ، تم ہکن یہٕ
دواہ تتِھس انجکشن کِس صورتس منز تہِ رٕنتھ، یُس دوٚیہٕ پیٹھٕ ژورن
ہفتن تام اکِہ لٹہٕ ضروری چُھ ۔اتھ چھ ڈیپوانجکشن ونان۔

ٹیپکل اینٹی سائیکوٹِک دواہ:

یِم دواہ چھ وُہمہِ صدی ہِندِس پوٚنژمِس دٔہلِس منٛز دریافت سپدێمژ تہٕ تمہٕ پتہٕ چھ ورتاوس انہٕ یوان۔ اتھ منٛز چھ ہیلو پیریڈال، ٹرائی فلو پیرازین تہٕ فلوپنٹیکزال بیترِ شامِل۔ یِمن ہِندٕ مُضر اثرات منٛز چھ پارکنسنز ہِشہِ بیمارِ ہِندی ہوی مضر اثرات۔ مثالے اتھہٕ کھور چھ پھٹان یا سخت سپدان، بےٚ چینی چھےٚ سپدتھ ہیکان، جنسی کمزوٗری چھےٚ ہیکان تتھو وٹھ زیو تہٕ اٚسہٕ چھ مستقل پاٹھی حرکت کران روزان، یتھ ٹارڈ ائیوٹسکائینزیا بیترِ ونان چھِ۔

اے ٹیپکل اینٹی سائیکوٹِک دواہ:۔

پتمو کینژہ وری یو پتہٕ چھ شیزوفرینیا باپتھ کینژہہ نٔوی دواہ دریافت سپدێمژ، یِمن اے ٹیپکل اینٹی سائیکوٹکس ونان چھِ۔ یِمن منٛز رسپیریٹون، اولینزاپین ہوی مضر اثرات کم روزنٕک اِمکان آسان۔ یِموٕ ستی چھ منفی علامات تہٕ بہتر سپدان، یِم نہٕ عام پاٹھی ٹیپکل (علامتی) دواہو ستی ٹھیکھ چھِ سپدان۔ واریاہ لوٗکھ، یِم نٔوی دواہ ورتاوس چھ انان، چھ یہ راے دِوان زِ یِمن چھ مضر اثرات پرٛانیو دواہو کھوتہٕ واریاہ کم آسان۔ اے ٹیپکل اینٹی سائیکوٹک دواہو ستی چھِ غنودگی تہٕ سُستی محسوس سپدان۔ وزن چھ ہُران، جنسی عملہٕ اندر

چھ مشکلات یِوان تہٕ بُلڈ پرٛیشر ہُرنک چھ احتمال روزان۔ زیادٕ مقدارس منز کھینہٕ ستی چھُ پارکنسنز بیمارِ ہُند خطرٕ روزان۔

ہرگاہ تِتھس بیمارس دواہٕ ستی مضر اثرات باسان آسن، سُہ گژھ یکدم پننس ڈاکٹرس نِش اَچ باوتھ کرٕن۔ کینژن لٹہٕ چھُ دواہک مقدارکم کرنہٕ ستی، دواہ بدلاونہٕ ستی یا مضراثراتن توڑکرن وألی دواہ کھینہٕ ستی اینٹی سائیکوٹک دواہَن ہٕنٛدی مضر اثرات کم گژھان یا موُلئے ختم گژھان۔

کلوزاپین:

یہِ چھُ اکھ ٹپیکل اینٹی سائیکوٹک دواہ تہٕ یہِ چھُ وأحد اینٹی سائیکوٹک۔ یہِ دواہ کھینہٕ ستی سپدِ شیزوفرینیا کین تِمن بیمارن تہٕ افاقہٕ، یِمن نہٕ بیٚیہِ کُنہِ دواہٕ ستی فایدٕ چھُ واتان۔ امہِ دواہٕ ستی چھ شیزوفرینیا کین مریضن خودکشی ہُند ووکھٕ قدم تُلنس کمی یِوان۔ کلوزاپین دواہَس تہِ چھےٚ اکھ اے ٹپیکل سائیکوٹک دواہَن ہٕنٛدی پأٹھی مضراثرات۔ ووں گوٚیہِ دواہ کھینہٕ ستی چھےٚ اُسس منز تھوکھ زیادٕ بنان۔ کلوزاپین دَواہک چھُ سارِوٕے کھوتہٕ بوٚڈ خطرٕ یہِ زِ امہِ ستی چھ أڈِجن نکھٕ رتہٕ نأرن پیٚٹھ وُلٹہٕ اثر پیوان۔ اوٚے کِنی یِم بیمار کلوزاپین کھیوان چھ، تِمن چھُ گوڈٕنکین اَرداہَن ہفتن پرتھ ہفتہٕ تہٕ تمہِ پتہٕ

پرٛبتھ ژورِ ہفتہٕ پتہٕ خوٗنس ٹیسٹ کرناوُن پیوان، یُہ تام تٔم کلوزاپین کھیوان آسن۔

اینٹی سائیکوٹک دواہٕ کتس کالس چھ کھٮ۪نۍ پیوان؟

یم دواہ کھینہٕ ستۍ چھُ الہٕ پلہٕ شیٚتھ فیصد بیمارن فأیدٕ واتان۔ امہِ دواہہ ستۍ چھ دأ دِس افاقہٕ سپدان۔ اما موٗلے چھُنہٕ دود ختم گژھان۔ کینژِ لٹہِ چھ دواہ ستۍ فأیدٕ واتنہٕ پتہٕ دُبارٕ امہِ بیمارِ ہٕنٛدی علامات کلہٕ کڈان۔ ہرگاہ مریض دواہ بنٛد کرُن آسہِ یژھان، سُہ گژھہ گوڈٕ ڈاکٹرس ستۍ مشورٕ کرُن تہٕ ڈاکٹرٕ سنٛدِ مشورٕ گژھہ دواہ وارٕ وارٕ کم کرُن۔ اگر کم کاسہٕ علامژ بیٚیہٕ ننہِ نیرن، یکدم لگہِ پےٚ۔ بروقت حسبِ مناسِب مقدارس منٛز دواہ استعمال کرِتھ گژھنہٕ صحت بیٚیہٕ خراب۔ وٕنۍ ہرگاہ کانٛہہ طبیعت ٹھیک گژھی تھےٚ دواہ بنٛد کرِ، تیٚلہِ چھُ امہِ کتھِ ہُنٛد پوٗرٕ خدشہِ زِ شیزوفرینیا چہِ علامژ ہیکن ینہٕ۔ واللبن شبن رٔتن منٛز بیٚیہٕ کلہٕ کڈِتھ۔

گرٕ بأژن مریض سنٛدِس علاجس منٛز شریک سپدُن؟

امیُک مقصد چھُنہٕ مریض سنٛدِ خانداُنک کانٛہہ نفر تٔمی سنٛزِ بیمارِ ہٕنٛدِ نمودار گژھنُک ذمہٕ وار زانُن۔ مریض سنٛد بن رشتہٕ دارن تس سمکھنُک مقصد چھُ یہِ زِ مریضس تہٕ تٔمی سنٛد بن گرٕ بأژن میلہِ بیمارِ

ہُند مقابلہٕ کرنُک حوصلہٕ۔ یِمن نِش ہکگو مریض ہٕنٛدِ شیزوفرینیا کہِ حوالہِ معلومات زٲنتھ تہٕ یہِ تہٕ چھُ معلوم سپدان زِ گرس منز یوٚ دوے کٲنسہِ یہِ تکلیف چھُ ،تس ،کتھ پٲٹھی ہکگو مدد کٔرتھ۔ یِیہِ امہِ بمارِ ہنٛدی علامات نٔنی گژھنہٕ پتہٕ یم مسلہٕ گرس منز پٲدٕ سپدان چھ، تہُند مقابلہٕ ،کتھ پٲٹھی کرِو۔

پٔنن مدد پانہٕ کرُن:۔

یہِ زانِنٛج کوٚشِش کرٕنی زِ بمارِ ہنٛدِس ابتداہَس منز کمہِ قسمکی علامات چھِ آسان۔ مِثالے نِنٛدٕ رنہٕ یِنٛی ، بوچھِ نہٕ لگٕنی، وأنج راوٕنی، سژان نہٕ کرُن، پلوٗ نہٕ بدلاوٕنی ، کٲنسہِ مُتلق شک تہٕ خوف پٲدٕ سپدُن یا کُنہِ کُنہِ تنہاٲئی منز آوازِ بوزنہِ بیترِ۔ ہرگاہ برٛونٹھے پہَن پےٚ لگہِ، تیٚلہِ ہیکہِ اتھ وقتس پیٹھ علاج تہٕ سپدِتھ۔

تمو وجوہاتو نِشہِ لوٚب روزُن، یِموٕ ستی طبیعت خراب گژھنگ اندیشہِ آسہِ۔ مِثالے سُہ صورتِ حال یتھ اندر ذہنی دباوٕ ہُرِ، خاص پٲٹھی زیادٕ کھوتہٕ زیادٕ لوٗکن ستی وۄتھُن بہُن، نشہِ آور چیز استعمال نہٕ کرٕنی ، گرٕ بأژن ،یارن دوستن تہٕ حق ہمساین ستی نہٕ ژوٗن ژارُن۔

یہِ زانِنٛج کوٚشِش کرٕنی زِ تِھبن بمارن ،کتھٕ چھِ یمہٕ آوازٕ کم گژھان۔ مثلاً لوٗکن ستی وۄتھُن بہُن ، آوٗرروزُن، یہِ باوردِیُن زِ یمہٕ

آواز واتناوِن نہٕ تِمس کانٛہہ زکھ، نہٕ ییہ سہٕ کانٛہہ کٲم تِمی ہِنٛزِ مرضی خلاف کرنہٕ باپتھ مجبوٗر کرنہٕ۔ کانٛہہ تیُتھ بھروسہٕ وول شخص تِمی ہِنٛدِس ذٕہنس منٛز بِہناوُن، ییس سہٕ پننہٕ صحتُک حال وَنِتھ ہیکہٕ۔ تِمس جِسمٲنی صحت ڈٲنٛجہٕ تھاوُنک باند باند کرُن۔ رُت غذا کھینُک خاص پاٹھی موٚتہٕ سبزی کھینہٕ باپتھ پتہٕ روزُن، سگریٹ نہٕ چیٚنی، سہٕ سمجھاوُن زِ امہٕ ستی سپدِ تِمی سُنٛد شُشہٕ نورتہٕ دورہٕ خوٗن متأثر تہٕ میٲدس تہٕ واتہٕ دٕدار۔ پرٛتھ دوہہٕ کانٛہہ نتہٕ کانٛہہ ورزِش کرٕنی تہٕ کم جاذِ اورٕ یور پکُن، یُتھ تِمس موٗڈ ڈٲنٛجہٕ روزِ۔

گرِ بأژن باپتھ ہدایت:

ہرگاہ گرس اندر کٲنٛسہٕ شیزوفرینیا شروع سپد، گرِ والین باپتھ چھُ یہِ سمجھُن مشکل بنان زِ یہٕ کیاہ چھُ ونان۔ بنان چھُ سہٕ ہیٚیہٕ ترٛشہ کتھ کرنہٕ، یمہٕ باقی گرِ والین عجیب وغریب باسن یا تِمن ترٛن نہٕ تمہٕ کتھ فِکرِ۔ پتہٕ چھُ بنان زِ تِہُند یہِ رویہٕ بنہٕ تیُتھ وکھت زِ سہٕ تر اوِ پرٛتھ اکس ستی کتھے کرٕنی۔ بنان چھُ گرِ والی دِن مریضہٕ سے بیمأری یا علامات نٕنی گرٕھنکی اِلزام یا پامہٕ۔ ووٚن گوژھ نہٕ خاندانس منٛز ہیٚیہٕ کٲنٛسہٕ یہِ تکلیف لارُن۔ یا ہیکہٕ نہٕ یہِ فکرِ ترِتھ زِ بیمارس کتھ پاٹھی کرِ وعلاج۔

بمارِس پزِ نہٕ ژُوٕنی نہ گرٕ ژھِ سُہ گُنہٕ بخشس منٛز آوُرن۔ امہٕ سٟتؠ
ہیٚکہٕ أمی ہنٛز بمأری بیٚیہٕ تہٕ واش کٔڈِتھ۔ یہٕ گرٕ ژھ پُرسکوٗن روزُن۔
ہرگاہ شیزوفرینیا ہَس متعلق بیٚیہٕ تہٕ کینٛہہ زانُن آسہٕ، ماہرِ نفسیاتس سٟتؠ
گرٕ ژھ رأبطہٕ کرُن۔

☆☆☆

اینگزائیٹی

پریشانی تہٕ فوبیا:۔

کھوژُن یا پریشانی چھُ عام انسانی احساس۔ انسانس چھُ تمہِ وِزِ پریشانی یا کھوژُن محسوس گژھان ییلہِ سُہ کُنہِ کٔڈ رِ تہٕ کژ یتھِ دورٕ مُنزِ آسہِ گُذران یا تمِس پیٹھ کژ تچھر تہٕ کٔڈ ریر حاوی آسہٕ سپُد مُت یا کُنہِ قسمُک جانی یا مالی خطرٕ آسبس درپیش۔ یِمو خطرَ وِنشہِ بچتھ روزُن ،لوٚب روزُن یا یِمن مسلن ستی بتھی لاگیہِ اندر رچھُ وِ چھنہٕ آمُت زِ کھوژُن تہٕ گھبراہٹ چھِ موزون۔ تاہم ہرگاہ یِم احساسات شِدّت پأدکرن تہٕ وار یاہَس کالس دِلس پیٹھ روزن، تیٚلہِ چھِ یِم تمو کامو نِش پتھ رٹان، یِمہٕ کامہِ أسی کرنہِ آسو یژھان۔ یِتھ کُنی چھے انسان سنٛز زندگی کٔڈ ربنان۔

فوبیا چھُ تمہِ مخصوص صورتحالہِ یا چیز کہِ خوفہٕ ستی وٚتلان، یُس نہٕ ژِ کہِ خطرناک چھُ آسان تہٕ عام طور چھُنہٕ لوٚکن ہنٛدِ باپتھ پریشان کرُون تہٕ آسان۔

خوٕفکی (گھبراہٹکی) چھِ یِم ذہنی تہٕ جسمانی علامات:۔

دِلس چھُ زورِ زورِ دُب دُب گژھان۔ ساٗرِے پانس چھُ گُمہٕ سرٛان گژھان۔ زنگن پھےٚ دگ کران۔ شانٛش پھےٚ کھسان۔ کلہٕ چھُ گوبان تہٕ چکر یِوان۔ بےٚ ہوش گژھنُک خطرٕ چھُ روزان۔ کھبن چھٕنہٕ وارٕ پاٹھی شرٛ پان۔ میادٕ چھُ مُسل روزان۔

ذہنی علامات چھِ یِتھ کنۍ:۔

یِتھبن شخصن چھِ پرٛتھ وِزِ پریشانی باسان۔ تھکاوٹ چھکبھ یِوان۔ کُنہٕ کامہِ کارس یا کتھِ کُن چھُکھ نہٕ دیان روزان۔ موموٗلی کتھِ پیٹھ چھُکھ شرارت کھسان۔ نِنٛدٕر چھِنہٕ یِوان۔

خوفس (گھبراہٹس) اندر رٛینہٕ آمتی بیمار چھِ سمجھان زِ تِمن چھےٚ کو ستام وو کھہٕ جسمانی بیمٲری۔ کھوژنہٕ یا گھبراہٹہٕ کِنۍ چھُ یِمن علامتن اندر بڈیہِ ہن تہٕ ہُر برسپدان۔ گھبراہٹس تہٕ غاٗر متوقع دورِ پئنس چھِ نفسیاتی زباٗنی منز پینِک (Panic) ونان۔ اکثر چھُ گھبراہٹ تہٕ پینِک کہِ وجہ ڈِپریشن گژھان۔ یِتھی نفر چھِ مایوٗس روزان تہٕ یِمن چھِنہٕ بوچھے لگان۔ یِمن چھُ یِنہٕ وول وق بےٚ مقصد تہٕ گوٚٹ باسان۔ افسوٗس چھِ کران روزان، یِیلہِ زن کانٛہہ خاص کتھے چھِنہٕ آسان۔

فوبیا (Phobia):۔

یس شخصس فوبیا آسہِ، تس چھِ گھبراہٹ آسنکی تمام علامات

آسان ۔ امایم چھِ تمہِ وقتہٕ ئنٛز نیران ییٚلہِ تِم گھبراہٹہٕ کِس صورتحالس منٛز ہیٚنہٕ ہیٚن ۔ کُنہِ وِزِ چھیٚنہٕ تِمن گھبراہٹ آسان ۔ ہرگاہ کانٛسہِ جنٛگلی جانور سٕنٛد خوف آسہِ ، توٚ تام چھُ بلکُل ٹھیکھ یوٚ تام نہٕ تس نکھہٕ جنٛگلی جانور آسہِ ۔ تِتھے کٔنی ہرگاہ کانٛسہِ تھزرُک خوف آسہِ ، مأدأنی علاقہٕ یا بوٚنہٕ کنہِ روٗزِتھ آسہِ سُہ ٹھیکھ ۔ تِتھے پأٹھی ہرگاہ تس أنٛدی پٔکی یا نزدیکھ کینٛہہ نفر آسن ، توٚ تام آسہِ سُہ ٹھیکھ ۔ یِتھُے کُن زوٗن روٗد ، تام چھُ سُہ گھبراہٹ یا خوف محسوٗس کران ۔ فوبیاہَس منٛز ہیٚنہٕ آمُت شخص چھُ ہمیشہِ تِتھِ صورتحالہٕ نِشہِ دوٗر روزنٕچ کوٗشش کران ، یُس تِمس خوف پأدٕ کٔرِتھ ہیکہِ ۔ اما اتھ صورتس منٛز چھُ ہنہِ ہنہِ یہِ فوبیا یا خوف ہُران ۔ امیُک ہیکہِ یہِ مطلب أستھ زِ تِتھیٚن شخصن ہٕنٛز زندگی چھےٚ ہمیشہِ احتیأطی تدبیرن آویزٕ روزان ۔ اتھ تکلیفس منٛز ہیٚنہٕ آمٕتی بیمار چھِ یہِ زانان آسان زِ حقیقی طور چھِنہٕ یِتھ کانٛہہ خطرٕ ۔ تِمن چھُ یہِ خوف بٔلی باسان ۔ اما توتہِ چھِنہٕ تِم یمو (خوفہٕ) نِشہِ مچھِ آسان ۔ سُہ فوبیا یُس کُنہِ پریشان کرن والہِ یا کُنہِ حادِثُک نتیجہٕ آسہِ ۔ تمہِ کہِ ختم گژھنٕکی یا اند واتنٕکی امکانات چھِ کأفی آسان ۔

تحقیقہٕ تلہٕ چھُ ثابت سپُد مُت زِ پرٛتھ دٔہو نفرو منٛزٕ چھُ اکھ نفر فوبیا یا گھبراہٹ تکلیفس اندر کُنہِ نتہٕ کُنہِ رنٛگہٕ ہیٚنہٕ آمُت ۔ اما زیادٕ پٔہن نفر چھِنہٕ اتھ علاج کرناوان ۔

فوبیا یا گھبراہٹ گوٚھنکی وجوہات:۔

کینٛہہ لۆکھ چھِ طبیعت کِنۍ تِتھۍ آسان زِ تِم چھِ پرٛتھ کتھِ پٮ۪ٹھ پریشان روزان۔ نفسیات کیو مُحقِقو چھُ ثابت کوٚرمُت زِ امہِ قسمک وطیرٕ یا وٮ۪وہار چھُ جینز کہِ ذریعہِ یا موروٗثی آسان۔ ووٚں گوٚو تِم لۆکھ تہِ، ییم نہٕ پرٛتھ وِزِ پریشان روزان چھِ، ہرگاہ تِمن تہِ مستقل طور دباو پیوان روزِ، تِم تہِ چھِ خوف یا گھبراہٹ محسوس کران۔

خال کُنہ وِزِ چھُ گھبراہٹ سپدنٕک وجہ نوٚن آسان۔ پتہٕ ییلہِ مسلہٕ حل سپدِ، گھبراہٹ تہِ چھِ ختم گژھان۔ اما کینٛہہ حالات تہِ واقعات چھِ تیتیاہ تکلیف دِہہ تہٕ خوفناک آسان، ییمو حالاتو تہٕ واقعاتو کِنۍ یہِ گھبراہٹ پٲدٕ چھےٚ آسان گمٕژ، تِم اند واتنہٕ پتہٕ تہٕ چھےٚ گھبراہٹ واریاہس کالس روزان۔ ییم چھِ عام پٲٹھۍ امہِ انمانٕکۍ واقعات ییمو سٟتۍ انسانس زُدٕ گژھنٕک خوف چھُ آسان۔ مثالے گاڑٕ، ریلہِ ہٕنٛدۍ حادِثہٕ تہٕ وأری دات۔ ییمن حادِثن تہٕ واقعہن منٛز ہٮ۪نٕہ یِنہٕ وأنۍ شخص ہٮ۪کن ربتہٕ وادن گھبراہٹ تہٕ پریشٲنی اندر روٗزِتھ۔ ہرگاہ تِمن پانس کانٛہہ جسمٲنی زخم یا چوٹ لوٚگمُت تہِ آسہِ نہٕ۔ ییم علامات چھِ پوسٹ ٹرامیٹک سِٹرس ڈِس آرڈر (Post Traumatic Stress Disorder) حادِثہٕ پتہٕ ذہنی پریشٲنی منٛز لبنہٕ آمتۍ۔ بعضے

ہیکہِ نشہِ آور چیزو مثالے ایمفیٹامائنز (Amphetamines) ایل
ایس ڈی یا ایکسٹسی (Ecstasy) بیترِ استعمال کرنہٕ کِنۍ تہٕ گھبراہٹ
سپدتھ۔ کافی منز مؤجود کیفین سِتۍ تہٕ ہیکہِ کأنسہِ تکلیف دِہہ حدس
تام گھبراہٹ کِس دأدِس وُتش لگتھ۔ ووں گۄو یہِ کتھ چھیٚنہٕ واضح زِ
کأنہہ مخصوص شخص کیازِ چھُ گھبراہٹ کِس دأدِس منز ہیٚنہٕ یِوان۔ کیازِ
یہِ چھِ تمۍ سنٛز شخصیت تس سِتۍ گُذرمتۍ واقعات تہٕ زندگی ہنٛدِ بدلیٚنٛج نہج
مثالے شُری سنٛدِ زاین لبنہٕ کِنۍ بیترِ۔

ہرگاہ واریاہ دباو جأری روزِ، تیلہِ چھُ زیادٕ وقتس پریشان
روزُن قدرتی کتھاہ۔ أسۍ چھِ عام طور تمن کیفیژن ہُنٛد مقابلہٕ کرِتھ
ہیکان، یمن ہُنٛد اسہِ وجہ معلوم آسان چھُ۔ مثلن ڈرائیونگ ٹیسٹ
دِنہٕ وِزِ چھِ اکثر نفرن گھبراہٹ آسان۔ اما تم چھِ تتھ پیٹھ قوبو ہیکان
پرٛأوِتھ۔ تِکیازِ تمن چھےٚ خبر آسان زِ یہِ ٹیسٹ اند واتہٕ وُنے سپدِ یہِ
گھبراہٹ تہٕ ختم۔ اما واریاہ لۄکھ چھِ واریاہس کالس امہِ گھبراہٹ تہٕ
خوفہٕ کِس زالس منز ہیٚنہٕ یِوان۔ تمن چھیٚنہٕ خبرے آسان زِ تمن کیازِ
چھِ گھبراہٹ تہٕ یہِ کرتہٕ کتھ پأٹھۍ واتہِ اند۔ تتھ پأٹھۍ چھےٚ عام طور
بیٚیہِ کأنسہِ ہنٛدِ مددچ ضرورت پیوان۔ اکثر لۄکھ چھِنہٕ بیٚیہِ کأنسہِ ہُنٛد
بکارٕ یُن یژھان۔ تِکیازِ تمن چھُ باسان زِ لۄکھ ونن تمن پاگل۔
حالانکہِ خوف تہٕ گھبراہٹس منز ہیٚنہٕ یِنہٕ وألۍ انسان چھِ خالے کُنہٕ شدید

دِماغی بیمارِ ہِندی شکار آسان۔ یُوتاہ جلدٕے مدد حاصل کرنہٕ یِیہِ تیوٗتاہ چھُ بہتر۔ نہ زِ ژھوپہ دم گرِتھ تکلیف برداش کران روزُن۔

گھبراہٹ تہٕ خوفس منز ہینہٕ آمتی اکثر لُوکھ چھِنہٕ احساساتن ہِندِس بارس منز کانٛسہٕ ستی کتھے کران۔ امی ستی چھیٚیہِ کتھ ظاہر سپدان زِ تِم چھِنہٕ ٹھیکھ۔ اتھ مسلس منز آورنہٕ آمتِس نفرس چھُ بُتھِ پیٹھٕ لیٚڈ ریر آسنہٕ علاوٕ تناوٗ تہٕ دژ ٹھی گژھان تہٕ معموٗلیچہِ آوازٕ مثالے دروازس ٹھک ٹھک یا گاڑِ ہنز ہارن بوٗزِتھ چھُ ووٹھٕ ہش کڈان۔ یتھ کنی گوڈے وننہٕ آوٗ زِ یِمن چھُ موموٗلی کتھن یا مسلن پیٹھ شرارتھ تہٕ ژکھ کھسان۔ اوٗموکھ گژھ یتھن نفرن ہِندِ بن نزدیکی رشتہٕ دارن ستی تہٕ وبژھ نتھ کتھ کرٕنی۔ خاص کرتمہِ وِزِ ییٚلہِ نہٕ تِمن یہِ اند ازٕ سپد زِ بیمار کیا زِ چھُنہٕ کانٛہہ مخصوص کام گرِتھ ہیکان۔ حالانکہِ یِہندی یار دوست تہٕ گرٕ باژ چھِ گھبراہٹ کہِ وجہ کِنی سپدن وول تکلیف ژینان تہٕ ژبتران۔ اماتوتہِ چھِ تِمن یِمہِ تمام پریشانیہِ فضوٗل باسان۔

شُری تہِ چھِ کُنہِ نتہٕ کُنہِ وجہ کِنی کھوژان۔ یھانٛپھلنس دوران چھےٚ یہِ کتھ عام زِ لوٗکٹ بچہ چھِ پننہٕ نبن وُچھن داچھن والبن نکھ آسان۔ ہرگاہ یِم کُنہِ وجہ کِنی یِمو نشہِ ژھینہٕ گژھن یا دوٗر روزن، یِم چھِ واریاہ پریشان گژھان تہٕ خوف محسوس کران۔ اکثر شُری چھِ انہٕ گٹس ، خیاٗلی کھوٗ کھِس کھوژان۔ یہِ خوف چھُ تِمن بالغ سپدِتھ ختم

گژھان۔ تہٕ امہِ ستی چھینہٕ تہنٛز نشو ونما متأثر گژھان۔ عام پأٹھی چھِ شُری گوڈٕ گوڈٕ سکوٗل گژھنہٕ خوف محسوس کران۔ اما پتہٕ چھُ یہِ خوف تہٕ ختم گژھان۔ امہِ نوِ صورتحالک عأدی سپدتھ چھُ سوٗرے ٹھیکھ گژھان۔

نوجوانن ہُنٛد مِزاز چھُ اکثر بدلان روزان۔ یِہنٛزن پریشانیَن ہنٛدی وجوہات ہیکن بیوٚن بیوٚن آستھ۔ مثالے سُہ کیُتھ تہٕ کس ہیوٚ چھُ باسان۔ باقٕے لوٗکھ کیاہ چھِ تمی سٕنٛدِس بارس منٛز ونان یا سوٗنچان۔ عام لوٗکن ستی تمی سُنٛد وۄتھُن بِہُن کیُتھ چھُ۔ تِتھین نفرن ستی یمن پریشانیٖن ہنٛدِس بارس منٛز کتھ کرنہٕ ستی ہیکو اَسی اتھ پیٹھ قابوٗ پرٛاوِتھ۔ تاہم ہرگاہ یِمہٕ پریشانیہٕ زیادٕ واش کڈن تہٕ باقٕے لوٗکھ ہیکن یِمہٕ کتھِ ہنٛد انداز گرِتھ زِ سُہ چھنہٕ سکوٗلس منٛز جان تہٕ رٕژ کارکردگی ہأوِتھ ہیکان۔ أمی سُنٛد رویہِ چھُ بدلیوٗمت تہٕ جسمأنی طور چھنہٕ ٹھیکھ۔

ہرگاہ کانٛہہ شخص تسٕنہِ زِ سُہ چھُ پریشأنی، گھبراہٹ تہٕ خوفس منٛز ہینہٕ آمُت۔ تمِس پزٕ ڈاکٹرس ستی مشورٕ کرُن۔ اسہِ پزِ گھراہٹ یا فوبیاہس منٛز ہینہٕ آمتین نفرن یوٗتاہ پلہِ تیوٗتاہ مدد کرُن۔ مثالے مسلہٕ رِکس بارس منٛزلتس ستی وٕژھ وأنجہ کتھ باتھ کرٕنی۔ یہِ چھُ تتھ صورتس منٛز مددگار ثابت سپدان، ییلہِ مسلہٕ فوری نوعیتُک آسہِ۔ مثالے خاندارس یا خاندارِنہٕ بیوٚن گژھن، شُری سُنٛد بیمار آسُن یا روزگار اتھٕ گژھن۔

تِتھِس نفرٕس پٔزِ پننہٕ نبن تِتھبن رشتہٕ دارن، یارن دوستن ہٕتی کتھ کرٕنی، یمن پیٹھ تٔمِس اعتماد آسہِ۔ یُہنٛد مشورٕ مانان تہٕ زانان آسہِ تہٕ تِہنٛز کتھ تہِ اصل پأٹھی بوزان آسہِ۔ یمن ہٕتی سُہ کتھ آسہِ کُھلہٕ پأٹھی کران۔ شاید آسن تم تہِ گُنہِ نتہٕ گُنہِ تِتھبن مسلن منٛز ہبنہٕ آمتی یا تِتھِس کأنٛسہِ نفرس آسن زانان، ییٚمِس تِتھی ہوی حالات زاہ پیش آسن آمتی۔ تِمن ہٕتی کتھ کران ننہِ ییتہِ زِ دۆیمو نفرَ وٕ کتھ پأٹھی گٔری یم مسلہٕ حل۔

پُرسکوٗن روزنُک کانٛہہ مخصوص طریقہٕ ہیچھُن چھُ گھبراہٹ تہٕ پریشأنین پیٹھ قوبوٗ پڑاونہٕ باپتھ سوٗدمنٛد لبنہٕ آمُت۔ یہِ عمل چھےٚ زیادٕ فأیدٕ منٛد تمہِ وِزِ ثأبت سپدان، ییٚلہِ یہِ باقأعدٕگی سان کرنہٕ ییہِ۔ تہٕ ییٚلہِ انسانس مسلہٕ پیش آسہِ آمُت، یہِ ہکو أسی سائیکوتھیراپی ذریعہِ تہِ ٹھیکھ کٔرِتھ یا کاپہ رٔٹتھ۔ یہِ چھُ کتھ باتھِ ہُنٛد اکھ جامع طریقہٕ، ییٚمہِ ہٕتی اسہِ گھبراہٹکی وجوہات زانٛنس انٛدرٕ مدد ہیکہِ لٔگتھ، یم نہٕ اوٚ تتام زاننہٕ آسن آمتی۔ اتھ طریقس پیٹھ ہکو انفرأدی یا اجتمأعی طور عمل کٔرِتھ۔ عام طور چھُ یہِ ہفتہٕ وارٕ بُنِیادٕ پیٹھ کیٚنٛژن ہفتن یا رٕتن کرنہٕ یِوان۔

گھبراہٹ تہٕ فوبیا والبن نفرن چھُ علاج دواہَو ہٕتی تہِ کرنہٕ یِوان۔ آرام تہٕ سکوٗن بخشن وألی دواہ، یمن منٛز زیادٕ پہَن نِنٛدٕر کھسنٕکی دواہ تہِ شأمِل چھِ، چھِ گھبراہٹ ختم کرنس منٛز واریاہ فأیدٕ منٛد ثأبت سپدان۔ تاہم پزِ ییٚمہِ کتھِ ہُنٛد خیال تھاوُن زِ ژورن ہفتن دواہ کھبنہٕ

ستی ہیکہِ انسان یمن دواہَن ہُند عأدی بٔنتھ۔ پتہٕ ییلہِ تٕر اوُن چھِ یٔژھان، تمن چھِ اگر ژٔندی ناخوشگوار علامات بُتھِ یوان۔ یمہٕ واریاہَس کالس جأری ہیکن روٗزِتھ۔ گھبراہٹہٕ کہِ علاجہِ باپتھ واریاہس کالس یم دواہ استعمال کرٕنی چھِنہٕ گژھنہِ تہِ صورتہٕ جان۔

اینٹی ڈِپریسینٹ دواہ چھِ گھبراہٹ علاوٕ ڈِپریشن (ییمہِ باپتھ یم عام طور تجویز چھِ کرنہٕ یوان) باپتھ تہِ استعمال کرنہٕ یوان۔ یمو منٛزٕ چھِ کینٛہہ دواہ گژھنہِ خاص قسمہٕ کس گھبراہٹس مخصوص اثرات تٕر اوان۔ یمن چھُ اکھ منفی پہلو یہ تہِ زِ یم چھِ دویہ پیٹھہ ژون ہفتن تام اثر کران۔ نتیجہِ چھُ نیران زِ نٔندر کھسنٕکی، چکر یِنٕکی، أس خوشک گژھنٕکی، آوُلُن پھیرٕنکی یا دِژو کہ یِنہٕ چہ تہٕ قبض روزٕنچہ شکایژ چھےٚ سپدان۔

☆☆☆

سگریٹ نوشی تہٕ ذہنی صحت

مےٚ سمٕکھ راتھے پننہٕ لوکچارُک اکھ یار۔ کتھ کتھ کران
پرٛژھمس ''ازتہٕ چھُکھا لوکچارِ کی پأٹھی دوہس درجن واد سگریٹ چوان
رٕکنہٕ ترٛأوی ہٕتی چھی؟'' تٔمی وۄن کلہٕ تھوٚد تُلتھ فخرٕ سان ''بابا! مےٚ ہا
ترٛأوی سگریٹ چٮ۪ٔنی۔ امایٔنہٕ پٮ۪ٹھ سگریٹ چٮ۪ٔنی ترٛأوِم، تنہٕ چھُ مےٚ پنُن
پان صحت مند، خوش، خوشحال تہٕ چُست باسان۔ یمہٕ روپیہٕ سگریٹ
چنٛبس پٮ۪ٹھ بُرباد اوسُس کران، تمن چھس گرٕ تہٕ شُربن ہنٛدٕ باپتھ تم
چیز انان یم نہٕ بہٕ سوٗنچتھ تہٕ ہیکہٕ ہا۔ سارٕوے کھوتہٕ بڈ کتھ چھےٚ زِ یم
دواہٕ بہٕ کھوان اوسُس، سگریٹ ترٛاونہٕ وٕژھم تم دواہ کھینہٕ نِشہٕ
تھپھ۔ مےٚ تُل قلم تہٕ ہیوٚتم یہٕ مضموٗن لِکھن۔''

''واریاہ لُکھ چھِ ذہنی مریض آسنہٕ کنی سگریٹ چوان۔ اما
اکثر لُکن ہنٛز راے چھےٚ زِ اتھ چھُنہٕ ووں کانٛہہ حل۔ امایہٕ خیال چھُنہٕ
درست۔ واریاہ لُکھ چھِ تم یمو ذہنی مریض آستھ تہٕ سگریٹ چٮ۪ٔنی
ترٛأوی۔ تم چھِ زیادٕ بہتر، رٕژِ تہٕ زِنٛدٕ گی ہِنٛدٕ لُطف تُلان۔ اسہٕ
سارِنٕے پزِ تِتھن لُکن فکرِ تارُن زِ سگریٹ نہٕ چٮ۪ٔنہٕ ستی کیاہ فأیدٕ چھُ۔

سارِوے بڑ وۄنہٕ چھُ یہِ فایدٕ زِ زُوٚرُوزِ وارٕ تہٕ اوٚ ردوٗر۔ سگریٹ چیٚنۍ تراونٕ پیٚیہ دوہ دِ شکبن دواہَن منٛز بارٕ کمی۔ یہاے چھِ رُت صحت تہٕ وأنٛس پرٛاونٛچ وتھ۔

وِچھنہٕ چھُ آمُت زِ ہرگاہ کانٛہہ شخص أکِس دوہَس دَہہ سگریٹ چیٚنۍ کم کرِ، تمہِ ہیٚکی کرِ سہٕ اکھ ساس پوٗنڈ بچتھ۔ سگریٹ نوشی ترک نہٕ کرنہٕ ہیٚکی کیٛاہ سپدِ؟

یُس شخص ذہنی بمارِ ہنٛد مریض آسہِ، تیٚلہِ چھُ امہِ کتھِ ہُنٛد زیادے اِمکان زِ سہٕ آسہِ زیادٕ سگریٹ تہٕ چوان۔ یتھ گۄنۍ چھےٚ تٔمۍ ہنٛدِ باپتھ سگریٹ نوشی بیٚیہِ تہٕ نقصان دہہ۔ امہِ کتھِ ہُنٛد تہٕ چھُ امکان زِ أمِس شخصہٕ سُنٛد ناوٕ تہٕ سپدِ انگلستان کبن تمن اکھ لچھ لوٗکن منٛز شأمِل، ییم پرٛتھ وٗری یہِ سگریٹ چبنہٕ کِنۍ مران چھِ۔ قبل از وقت چھِ مرنٕکۍ امکانات ہُران۔ أمِس شخصہٕ ہنٛزِ وأنٛسہِ سپدِ الہٕ پلہٕ دہَن وٗری ین ہنٛز کمی۔

ییمن چھےٚ شانٛشہِ ہنٛز، دِلچ، شوگر، شوٗشہِ تہٕ دۄیمہِ قسمہٕ چہِ بمارِ اگا دِگرٛھان۔

ذہنی صحت تہٕ سگریٹ نوشی:۔

یُس شخص ذہنی مریض آسہِ، تٔمۍ ہنٛدِ سگریٹ نوش آسنٕکۍ

امکانات چھِ زیادٕ واضح۔ تِتھی شخص ییٚتیاہ زیادٕ سگریٹ چین تیٚتیاہ جادٕ چھِ تِہنٛدی یِم مسلہٕ کلہٕ کڈان۔ نفسیاتی بیمار بن ہنٛدِ نوٚن نیرٕنکی امکانات (شبقہٕ وجوہات چھِنہٕ معلوٗم) چھ۔ بےٚ چینی، ڈِپریشن، شراب تہٕ دوٗیم منشیات زیادٕ استعمال کرٕنی۔ یِموٗ ستی چھ ذہنی صحت زیاد دے خراب گژھنگ اندیشہٕ۔

ژھوٗٹی پاٹھی وَنو زِ ہرگاہ کانٛہہ شخص نفسیاتی مریض آسنس ستی ستی سگریٹ تہٕ چوان آسہِ، تٔمی سُند جسمانی صحت خراب گژھنکی چھِ زیادٕ امکانات۔ یہٕ چھُ تِموٗ واریاہو وجوہاتو منٛزٕ اکھ وجہ یِموٗ ستی ذہنی مریض قبل از وقت مران چھُ۔

سگریٹ ترک کرنہٕ ستی ہیکہِ نہٕ فقط اکھ شخص صحت مند، اوٗرتہٕ دوٗر روٗ زِتھ بلکہ پزٕ اوزٕ ہٹھ وأنس تہٕ۔

سگریٹ چینٛکی دوٗیم مسلہٕ چھِ مردن اندر جنسی کمزوری گژھنٕ بیترِ تہِ شأمل۔

سگریٹ چینہٕ واجنین زنانن ہنٛدی مسلہٕ:۔

شُر زینٛج صلأحیت چھِ کم روزان۔ زاشُری چھِ کمزور تہٕ بیمار آسان۔

سگریٹُک دُہہ چھُ تِمن لوٗکن ہنٛدٕ باپتھ تہٕ خطرناک یِم نہٕ

سگریٹ آسن چھوان تہٕ اتھ دُہس مٕنز یا اتھ نکھہٕ روٗزِتھ آسن شُہ ہیوان۔ تمہِ علاوٕ چھُ یہ اکھ دُروگ شوق تہٕ درجن واد مُہلِک بیمارٕ مٔلی ہنبس برابر۔ کیاہ وُنہِ تہِ ہیکوا سگریٹ چیٚنی ترک کٔرِتھ، ژیر ما چھُ گوٚمُت؟ نہ وُنہِ گوٚو نہٕ ژیر۔ وُنہِ چھُ وق سگریٹ نوشی ترک کرنس۔ ہرگاہ کانٛہہ شخص پانٛژ ترٛہ وٕری وأنسہِ برٛونٛہہ سگریٹ چیٚنی ترٛاوِ، تٔمی سنٛز وأنٛس آسہِ تِمنٛہِ لۄکن برابر یِموٗ نہٕ زاہ سگریٹ چیٚمتی آسن۔ ہرگاہ کانٛہہ شخص پنٛژاہ وٕری وأنسہِ واتنہٕ برٛونٛہہ سگریٹ چیٚنی ترٛاو، تٔمی سنٛدِ بیمار گٔژھتھ مرنٕکی امکانات چھِ تِہنٛدِ کھوتہٕ کمے آسان یِم نہٕ سگریٹ چیٚنی ترٛاوان چھِ۔

سگریٹ چیٚنی ترٛاون وألس کیاہ سپدِ محسوٗس؟

سگریٹ چیٚنی ترٛاون وألس سپدِ سارِوٕے برٛونٛہہ پٔنن پان اڑٕرتہٕ دوٗر محسوٗس۔ سگریٹ ترٛاونہٕ پتہٕ چھِ کینٛژس کالس پٔنن پان یِہوٕے اڑٕری نہٕ یوٗری ہیوٗ باسان۔ یہ چھِ وارٕ وارٕ ٹھیک سپدان۔ سُہ شخص یُس نہٕ برداشت ہیکہِ کٔرِتھ، تِمس پزِ پننِس کانٛسہِ یارس یا ہمدردس مدد مٔنگٕن۔ یہ عادت مِٹنس چھِ کینٛہہ رٕتھ تہِ لگِتھ ہیکان۔ کم کاسہٕ وزن تہٕ چھُ ہُرن ہیوان۔ مُتوأزِن غذا تہٕ ورزش کرنہٕ ستی ہیکہِ یِتہٕ کاپہِ رٹنہٕ یِتھ۔ پٔنن پان یِتھ گٔژی گوڈے ونہٕ آو، باسہِ اڑٕرتہٕ دوٗر۔

دوہ دِءِ شکی دواہ کھینٔنی سپدن کم۔ تِتھی شخص آسن فخر محسوس کران زِ پننہِ زیچھِ
وأنسہِ تہٕ صحت مند زندٕ گیہِ باپتھ ٹُل تموا کھ رُت قدم۔

سگریٹ تڑاوٕنکی چھِ واریاہ طریقہٕ:۔

ضرورت چھے امہِ کتھِ ہنٛز زِ اسہِ پزِ پننہِ باپتھ سہٕ طریقہٕ
پانناوُن یُس سارِوٕے کھوتہٕ پۆز آسہِ۔ گوڈنیتھے چھُ پنٛن مدد پانہٕ
کرُن۔ باقاعدٕگی سان چھِ ورزِش کرٕنی۔ یِیلہِ سگریٹ چینُک خیال
ووتلہِ، یِمہٕ ژور کتھِ پزن ژِتبس تھاونہٕ:۔

ا:۔ گوڈنیتھے چھُ سگریٹُک خیال تِتھے پنٛن دیان ہٹاوُن۔
یِیلہِ تہٕ سگریٹُک خیال یِیہِ، تیلہِ گژھ بیٚیہِ کینٛہہ سوچُن یا کرُن تہٕ پنٛن
پان آوُر تھاوُن۔

ب:۔ کینٛہہ چۆن گژھِ شروع کرُن۔ جوس یا شربت، گلاسہ
رۆٹ اتھس منٛز تہٕ چۆ وداماداماتہٕ پڑتھ کانٛہہ دام رٹِتھ کھنٛجہٕ اُسس منٛز
تھاوُن۔ یہِ دِیہِ اتھس منٛز سگریٹُک تہٕ اُسس امہِ کہِ دُہیُک متبادل
آسنُک احساس۔

ج:۔ پڑارُن۔ یِیلہِ تہٕ سگریٹ چینُک خیال منٛس منٛز ووتلہِ،
تہٕ یکدم گژھِ چینہٕ بجاے انتظار کرُن۔ تِتھ پأٹھی گژھِ یہِ خاہش پأنی
پانٕے ختم۔

د:۔ زِ اٹھی زِ اٹھی شہہ پزن ہینی۔

ڈاکٹرس یا صحت شعبس ستی وابستہٕ کانٛسہِ شخصس ستی پزِ مشورٕ کرُن۔ یِہند مشورٕ چھُ جان۔ پننس علاقس منز سگریٹ نوشی خلاف مُہم چلاون واجنہِ تنظیمہِ ستی پنُن پان وابستہٕ کرُن۔ ٹیلیفون یا اِنٹرنیٹ کہِ ذریعہِ مدد حاصل کرُن۔ أسی ہیکو کانٛسہِ تہِ تِتھس شخصس، گرُوپس، دوستس، یا صحت شعبس ستی منسلِک نفرس نِشہِ مدد حاصل کرِتھ، یِمو پانہٕ تہِ سگریٹ آسن ترٛاوی متی۔ گوڈٕ گوڈٕ چھےٚ سگریٹ چیٚنہٕ والین پنہٕ نِین یارن دوستن ہنز غارموجوٗدگی خوش کران۔ اما اسہِ پزِ یاد تھاوُن زِ اسہِ چھےٚ پنہٕ نین یارن دوستن تہٕ قریبی رشتہٕ دارن ہنٛدِ مدتٕچ ضرورت، یوسہٕ سبٹھاہ فائید منٛد ہیکہِ آستھ۔

بیٚیہِ کُس ہیکہِ اسہِ سگریٹ ترٛاونس منز مدد کرِتھ؟

جواب چھُ زِ تِم گےٚ سائنٛی شُری۔ آخرس پیٹھ چھےٚ یِہ کتھ ژیتس تھاوٕنی زِ ہر گاہ کانٛہہ سگریٹ مُشرٲوِتھ بیٚیہِ چیٚنی شروع کرِ (یِہ زن عام طور سپدان چھُ) ہمت پزِنہٕ ہارٕنی۔ تِکیازِ یہِ تہِ چھُ ہیچھنٕچہِ عملہِ ہنٛد اکھ حِصہٕ۔ دواہ تہِ ہیکن اسہِ بایتھ کارگر ثابت سپدِتھ۔ نِکوٹین ریپلیسمنٹ تھیراپی (NRT) سگریٹ ترٛاونہٕ پتہٕ چھےٚ سگریٹ چیٚنٕچ زبردست خاہش روزان، یوسہٕ ختم کرنہٕ بایتھ سگریٹ چیٚنہٕ ورٲے جسمس منز نِکوٹین واتناونہٕ یِن۔ اتھ چھِ ترٛےٚ قسم۔ مثالے سکِن پیچ، چیوٗنگم تہٕ

اِن ہیلرز۔ تجربہٕ کرِتھ چھُ ننیامُت زِ دون چیزن ہُند یکہٕ وٹہٕ استعمال چھُ زیادٕ فائید مند۔ یِتھ کٔنی سکِن پیچ، چیونگم تہٕ اِن ہیلرز۔ کُنہٕ وِزِ ہیکہِ یمو (سکِن پیچ، چیونگم تہٕ اِن ہیلرز) سٟتی ہِٹس، ژمہِ، زیوِ تہٕ نستہٕ خارِش (کشُن) تہِ یِتھ۔ امایہِ گژھ جلدٕ ٹھیکھ۔ NRT استعمال کرنہٕ سٟتی ہیکہِ سگریٹ نوشی ترک کرنک شرح دوگنہٕ گژھتھ۔

بیو پروپیون Bupropion(Zyban):۔ یہِ دواہ چھُ سگریٹ چێنچ شِدت واریاہ حدس تام کم کران۔ وٲں گوٚ امہِ کہِ استعمالہٕ سٟتی چھےٚ نِندرِ کمے پہٕن یوان۔ ہرگاہ کانٛسہِ مرگی آسہِ یا بامے پولرڈِس آرڈر آسہِ، تمس چھِ یم دواہ استعمال کرنس منع آمٕت کرنہٕ۔

Varenic line (Chaus pix) یہِ دواہ چھُنہٕ فقط سگریٹ چێنچ شدید خاہش کم کران بلکہ چھُ سگریٹ چێنگ صحی مزٕ تلُن تہِ واریاہ کم گژھان۔ امامہِ کہِ استعمالہٕ سٟتی چھُ انسان واریاہ بےٚ چینی، کم نِندر تہٕ طبیعتس منز ووداسی بیترِ محسوٗس کران۔ امِکی یم مضر اثرات چھِ زیرِ تحقیق۔ لِہٰذا یم لوٗکھ کُنہِ ذہنی بمارِ آوری مٟتی آسن، تمن پزٕ ویرِ نی کلیس دواہ استعمال کرنہٕ نِشہِ پرہیز کرُن۔

یُس شخص نہٕ مکمل سگریٹ ترٲوِتھ ہیکہِ:

یہِ یُس شخص واریاہ سگریٹ چوان آسہِ، تمی ہندِس ذہنس منز

یِتھی خیالات یِنۍ چھےٚ قدرتی کتھا۔ اما پریشان گژھنۍ چھِنہٕ ضرورت۔
فقط چھُ یمن کیفیژن کتھن ہُنٛد خیال تھاوُن:

اچانک مکمل طور سگریٹ ترٛاوٕنۍ چھِنہٕ ضروری۔ کر کتہٕ تہٕ کس

ءستی رٛوٗزِتھ چھمو، امیُک پزٕ اکھ تفصیل بناوُن۔ امہٕ ءستی سپدِ وقت، موقہٕ

تہٕ حالاتن ہنٛز نِشاندہی، یِم سگریٹ چیٚنکھ وجہ بنان چھِ۔ یِتھ پأٹھۍ

سپدِ دُبارٕ یِتھین یا اتھ ءستی رلہٕ وٕنین حالاتن منٛز سگریٹو نشہٕ بچنُک زیادٕ

موقہٕ تہٕ منصوبہٕ دستیاب۔ یِمن ہِن بیٚیہٕ تہٕ کینٛہہ یِتھی طریقہٕ منٛس منٛز،

یِموٕ ءستی مکمل پأٹھۍ سگریٹ چیٚنۍ ترک سپدِتھ ہیکن۔ نِکوٹین ری پلیس

منٹ تھیراپی ہنٛدِ مددتہٕ تہٕ ہیکو سگریٹ چینس منٛز کمی کٔرِتھ۔

سگریٹ ترٛاونہٕ ءستی کیاہ اثر چھُ ذہنی صحتس پیٹھ پیوان؟

ڈِپریشن:۔ ڈِپریشن ہیکہِ کم سپدِتھ۔ اما زیادٕ لُکھ چھِ سگریٹ

ترٛأوِتھ زیادٕ ڈِپریشن تہٕ وٕدأسی محسوٗس کران۔ لہٰذا پزٕ یِمن کتھن کُن

ظون تھاوُن۔

ڈاکٹرس یا کأنسہٕ صحت شعبس ءستی وابستہٕ نفرس ءستی پزٕ رأبطہٕ

تھاوُن۔ سائیکو تھیراپی مثلاً سی۔ بی۔ ٹی (CTB) یعنی کوگنیٹو بہیوِیَر

تھیراپی (Cognitive Behavior Tearephy) ذریعہٕ

علاج کرنُک پزٕ مشوٗرٕ دِین۔

شیزوفرینیا:۔

یہ چھُ صحی زِ کائنسہِ چھِ سگریٹ ترٛاوِنی باقی لۄکن ہِنٛدِ کھوتہٕ مشکل گژھان ۔ اما امہِ ستۍ چھُ تکلیف کبن علامژن اندر ہُر بر سپدان۔

(NRT) این ۔ آر۔ ٹی۔ یُک استعمال تہٕ امہِ رِکس مددگار گژوپس ستۍ شمولیت کرنہٕ ستۍ چھےٚ سگریٹ نوشی ترک کرٕنکی موقعہ ہُران۔

دواہَن پیٹھ سگریٹ چینکی اثرات:۔

سگریٹ نوشی چھےٚ کیمِژن دواہَن پیٹھ یتھ اثر کران زِ کیمِژ نِے دوہَن منز چھُ خۄنس اندر دواہَن ہُنٛد مِقدار ہُران۔ یِمہِ رِکنی ڈاکٹرس دَوٚہک ژۄرِم حِصہٕ کم چھُ کرُن پیوان۔ وۄں یۄ دَوے کانٛہہ دُبارٕ سگریٹ چینٛی شروع کرِ، تِس چھُ دواہ گوڈٕ نکی پاٹھی کھیوٚن۔

کینٛہہ دواہ چھِ یِمن پیٹھ سگریٹ نوشی چھےٚ اثر انداز سپدان۔

اینٹی ڈِپریسینٹس (روایتی ڈِپریشن مخالف دواہ یتھ کٔنز ٹرائی سائیکلِک تہٕ نۄوی مرٹیڈ اپین)۔

اینٹی سائیکوٹِک دواہ (خاص پاٹھی کلوزاپین، ہیلو پیراڈال تہٕ اولنیز اپین)۔

بینزوڈائیزپین (ڈائیزپام تہٕ افین یعنی میتھاڈان)۔

ہرگاہ کانٛہہ ہسپتالس منز آسہِ، تتہِ ہیکہِ نہٕ سُہ سگریٹ چیتھ۔

تِکیٛاز ِقونوٗنی طور ہیکہِ نہٕ کانٛہہ اکھ عام لوٗکن، سرکاری دفترن، سوارِ گاڑبن، بس سِٹاپن، سکوٗلن تہٕ ہسپتالن بیترِ منز سگریٹ چیتھ۔ یہوے قونوٗن چھُ برطانیہ ہَس منز تہِ لاگو۔ تتہِ ہیکہِ نہٕ ذہنی مریضن ہٕنٛدِس ہسپتالس منز کانٛہہ شخص سگریٹ چیتھ۔ ووٚں گوٚو ہسپتالُک تربیت یافتہٕ عملہٕ ہیکہِ مدد کٔرِتھ تہٕ ہسپتالس منز علاجس دوران ہکبن نہٕ تِم سگریٹ چینٛنگ اِجازت دِتھ۔ ہرگاہ کانٛہہ مکمل طور سگریٹ آسہِ ترٛاوٕنی یژھان، تتھ اند رتہِ ہیکہِ ہسپتالُک عملہٕ مدد کٔرِتھ۔

ہسپتالن تہٕ دوٚیمبن جاین سگریٹ نوشی پیٹھ پابندی ہُند مقصد چھُ زِلوٗکن ہُند ذہنی تہٕ جسمٲنی صحت گژھِ ڈنٛجہِ روٗزُن۔

ذہنی صحتس متعلق اعداد چھِنہٕ فقط ذہنی صحت بٕلی کہِ بیٚیہِ تہِ واریاہن چیزن اند رمدد کران۔

ڈاکٹر ہیکہِ یِمن صوٗرتن منز مدد کٔرِتھ:۔

صحت مند طرزِ زندگی پانناونس منز مثلاً ورزِش تہٕ بہتر خوراکھ۔

نہٕ صرف مفید معلوٗمات، مددتہٕ مشوٗرٕ حاصل کرنس منز بٕلی کہِ ضرورت پینس پیٹھ سگریٹ ترٛاوٕنکی دواہ حاصل کرنس تام۔

سگریٹ ترٛأوِتھ وزن ہُرن رُکاونس منٛز۔

سگریٹ ترٛأوِتھ ضرورت پینس پیٹھ روزانہٕ دواہَن اندر مُنأسِب تبدیلی کرنس منٛز ذہنی سکوٗنہٕ باپتھ چھُ جسمأنی صحتُک تہِ خیال تھاوُن۔

سگریٹ ترٛاونہٕ باپتھ ہکو معلوٗمات تہٕ مدد ڈاکٹرس نِشہِ حاصل کٔرِتھ، تِکیازِ یہِ چھُ سارِنٕے ہُنٛد حق۔ یہِ کتھ چھےٚ یاد تھاوٕنی لازِمی زِ سگریٹ چبنہٕ ستی چھُ کینسر سپدان یوسہٕ اکھ مُہلِک بیمأری چھےٚ، یٚیمہِ تلہٕ بچِتھ نیرُن محال چھُ۔

کتابیات

1: Canon, W.B(1932) The wisdom of the body, Newyork

2: Dinear, Ed, Sub, Eunkook, M Lucas, Richard, E Smith, Heidi, L.(1999) subjective well-being. Three decades of progress, Psychological Bulletin, 25(2),276,302.

3: Edward, S(2006) physical exercise & Psychological well-being, south Africa, journal of Psychology 36(2)357-373

4: Miller S,Humphreys. S& Reynolds, F(1989) sources & manifestation of occupational stress as reported by full time teacher working in a bia school journal of American london Edu 28(2)154-162

5: Sinha Birandra, K Watson &
David-e(2007) stress coping & Psychology
illness, a course cultural study, international
journal of stress management 14(4)386-397
6: Journal of abnormal child psychology
(2008)18,591,605
7: Manshiyat, urdu council for the
development of urdu language.
8: Internet.

مطبوعاتِ ہارون پبلی کیشنز کانسپورہ

۱: سوغات	کأشرشعرِ سومبر	رشید کانسپوری
۲: ٹی۔وی	باعثِ عذاب (ترجمہٕ)	رشید کانسپوری
۳: بیانِ یوسفی	ترتیب	ہارون رشید
۴: خمأرِ خاب	کأشرشعرِ سومبرن	رشید کانسپوری
۵: من پرٕنووم	تحقیق	رشید کانسپوری
۶: کأشُرج گائیڈ		رشید کانسپوری
۷: سِلو	پہاڑی ترجمہٕ	رشید کانسپوری
۸: گُل تہٕ بُلبُل	تحقیق (ساہتہ اکادمی ایوارڈ یافتہٕ)	رشید کانسپوری
۹: زلہٕ وٕنی اچھر	کأشرشعرِ سومبرن	رشید کانسپوری
۱۰: سیماب کشمیری	تحقیق	رشید کانسپوری
۱۱: پرٕوتہٕ پرتو	تحقیق	رشید کانسپوری
۱۲: غبارِ خاطر	ترجمہٕ	رشید کانسپوری
۱۳: کُلیاتِ قاضی منظور دلنوی	ترتیب	رشید کانسپوری
۱۴: فسانۂ عجائب	ترجمہٕ	رشید کانسپوری
۱۵: دردِ دہلوی	(شخصیت اور فن)	رشید کانسپوری
۱۶: ستہٕ رنگٕ ژھاے	(شعرسومبرن)	ہارون رشید

زیرِ ترتیب:

۱: قاضی ہلال دلنوی (شخصیت اور فن) — رشید کانسپوری

۲: پسِ دیوارِ گریہ (ڈاکٹر شہناز نبی سُنزن اُردو نظم من ہُند کا نثر ترجمہ) — رشید کانسپوری